

Emociones y sentimientos

Guía para el profesorado



Educación Secundaria

INDICE

1. Introducción:	3
2. Objetivos: Enfoque del módulo y principios pedagógicos	3
3. Recomendaciones para profesor: Qué es y qué no es este taller	5
• Actividad 1: Percepción de señales – Vivenciar y expresar	6
• Actividad 2: Interpretación de señales – Expresar a través de imágenes o teatro emocional	8
• Actividad 3: Considerar y clarificar objetivos personales – Reconocer y cambiar emociones	10
• Actividad 4: Proyecto de acción – Estrategias creativas y cooperativas	12
• Actividad 5: Reflexión sobre patrones de reacción personal – Tomar conciencia	14
• Actividad 6: Llevar a la acción – Construir una red de respeto mutuo	16
4. Actividades complementarias	
• Actividad Complementaria 1 — “Mapa emocional de mi semana”	18
• Actividad Complementaria 2 — “El buzón invisible”	19
5. Materiales imprimibles y recursos	
• Checklist de materiales por sesión	20
◦ Actividad 2: Interpretación de señales	21
◦ Actividad 3: Clarificar y reconocer emociones	26
◦ Actividad 4: Proyecto de acción	33
◦ Actividades completarias	
▪ Actividad complementaria 1.	
• Mapa emocional de mi semana	36

INTRODUCCIÓN

Durante la **adolescencia**, el mundo emocional se vuelve **más complejo**. En esta etapa, los y las jóvenes se enfrentan a **cambios internos, conflictos sociales y decisiones** que comienzan a influir con mayor peso en su **identidad y en sus relaciones**. Sin embargo, muchos todavía carecen de las herramientas necesarias para comprender lo que sienten, **expresarlo con claridad o transformar reacciones automáticas en respuestas conscientes**.

Este módulo busca **acompañar al alumnado en un proceso de autoconciencia emocional**, reconociendo que **detrás de cada emoción hay una necesidad**. Se trabajan conceptos como la percepción de señales internas, la interpretación emocional, los patrones de reacción, los objetivos personales y la acción responsable.

Asimismo, **el módulo pretende fomentar la empatía y el respeto mutuo**, creando un entorno de aula donde todo el alumnado se sienta visto, comprendido y emocionalmente aceptado.

El rol del profesorado es clave: facilitar las actividades, garantizar un espacio seguro de expresión y acompañar las conversaciones con escucha activa. A lo largo del módulo, el profesorado podrá observar cómo el alumnado gestiona sus emociones, obteniendo información valiosa para apoyar su desarrollo socioemocional.

Objetivos

- Reconocer y nombrar las propias emociones y las de los demás.
- Explorar cómo se sienten las emociones en el cuerpo.
- Comprender que todas las emociones son válidas y cumplen una función.
- Expresar emociones de forma respetuosa.
- Desarrollar estrategias iniciales de autorregulación emocional.
- Fomentar la empatía, la cohesión grupal y el bienestar en el aula.

Theoretical basis

Gumora, G. y Arsenio, WF (2002). Emotionality, emotional regulation and school performance in secondary school children. *Journal of School Psychology*, 40 (5), 395–413.

- **Percibir señales:** notar lo que sentimos dentro y lo que ocurre a nuestro alrededor.
- **Interpretar la situación:** comprender qué emociones están presentes y cuáles pueden ser las intenciones de los demás.
- **Clarificar lo que queremos:** decidir cuál es nuestro objetivo personal en esa situación.
- **Pensar respuestas:** imaginar diferentes maneras de actuar.
- **Evaluar opciones:** valorar las posibles consecuencias y elegir la respuesta más adecuada.
- **Actuar y autorregularse:** llevar a cabo la respuesta elegida y ajustarla si es necesario.



Las ideas que se comparten en este taller son **sugerencias** sobre cómo utilizar el material. **Siéntete libre de adaptarlo a tus necesidades:** puedes dividir el taller en dos partes, repartirlo en varios días o completarlo en una sola sesión — **lo que mejor funcione para tu grupo.**

Asimismo, los materiales pueden utilizarse tanto en formato impreso como digital, según lo que resulte más conveniente.

Palabras clave

- Autoconocimiento
- Expresión emocional
- Regulación emocional
- Lenguaje no verbal
- Necesidades personales
- Empatía y relación con el otro
- Escucha sin juicio
- Clima de grupo
- Reflexión compartida
- Seguridad emocional

Resultados esperados – Modulo 1

Al finalizar este módulo, se espera que los adolescentes amplíen su vocabulario emocional, conecten con sus propias necesidades y desarrollen habilidades para expresarse y relacionarse con mayor conciencia y empatía.

Orientaciones clave para el profesorado

- **Crear desde el inicio un clima emocionalmente seguro.**
- **Validar todas las emociones como experiencias legítimas**, evitando clasificarlas como “buenas” o “malas”.
- **Ser modelo de expresión emocional respetuosa**, tanto verbal como corporal.
- Usar las actividades como punto de partida para el diálogo, no como un fin en sí mismas.
- **Adaptar las propuestas a las necesidades del grupo**, sin forzar una participación emocional intensa.
- **Observar sin juzgar**: cada persona tiene su propio ritmo de expresión emocional.
- **Utilizar las actividades para detectar patrones emocionales**, resistencias o progresos.
- **Promover la empatía y la escucha activa como herramientas de conexión y apoyo emocional.**
- **Cerrar emocionalmente cada sesión**, evitando dejar temas abiertos o estados activados.

Este material está organizado en **unidades temáticas independientes**, no en una secuencia rígida día a día. Cada unidad incluye **objetivos de aprendizaje, pasos detallados y actividades aplicables de forma autónoma en el aula.**

Como docente, puedes decidir:

- **Qué unidades trabajar**, según las características y necesidades del grupo.
- **En qué orden aplicarlas**, adaptando la progresión al contexto del aula.
- **Cuánto tiempo dedicar a cada unidad**, ya que pueden realizarse en una sola sesión o ampliarse en varias.

El propósito es ofrecer un conjunto de actividades prácticas que fortalezcan las habilidades emocionales y sociales, con libertad total para ajustarlas al ritmo y circunstancias del aula.

A1

Actividad 1: Percepción de señales – Vivenciar y expresar (Aproximadamente 30–40 minutos). Adaptar al ritmo y necesidades del grupo.

1.1 Objetivo

1. Reconocer y nombrar las emociones.
2. Expresar las emociones de forma creativa a través de la música y el uso de instrumentos.
3. Reflexionar sobre cómo se perciben las propias expresiones emocionales y comprender mejor las emociones de las demás personas.

Materials

- ☐ Dibujos, imágenes o emoticonos que representen distintas emociones.
- ☐ Instrumentos musicales sencillos (tambores, xilófonos, maracas...) u objetos cotidianos que produzcan sonido.
- ☐ Espacio amplio para trabajo en círculo y pequeños grupos.

1.2 Desarrollo de la actividad:

1. Inicio – Reconocer emociones

- Distribuye dibujos, imágenes o emoticonos que representen diferentes emociones por el aula.
- Pide a cada estudiante que se acerque a la imagen que represente cómo se siente en ese momento.
- Cada estudiante comparte brevemente por qué eligió esa emoción, primero con una pareja y, si lo desea, con el grupo.

2. Explicación de la dinámica musical

- Presenta dos opciones de trabajo, dejando que el grupo elija según sus preferencias:

Opción 1 (individual): Cada estudiante elige un instrumento musical y explora cómo expresar una emoción (alegría, enfado, tristeza, calma...) utilizando variaciones de sonido (rápido/lento, fuerte/suave).

Opción 2 (grupal): En grupos de 3–4 personas, crean una pieza musical corta que represente una emoción compartida, prestando atención a la cooperación y coordinación.

- Como apoyo, la persona docente puede dar ejemplos sencillos: Sonidos fuertes y rápidos para expresar enfado. Sonidos suaves y lentos para expresar calma..

3. Creación y ensayo

- Si el trabajo es individual, da unos minutos **para explorar libremente el instrumento**.
- Si es grupal, guía al grupo para que **acuerden qué emoción representarán y cómo hacerlo** con los instrumentos disponibles.

4. Presentación de resultados

- Cada estudiante o grupo presenta su pieza musical al resto de la clase.
- Tras cada presentación, abre un breve espacio de comentarios con preguntas como:
 - *¿Cómo percibiste la emoción?*
 - *¿Cómo se sintieron al expresarla?*

5. Cierre final

- Pregunta al grupo:
 - *¿Qué emoción te ha movido más hoy?*
 - *¿Qué te ha gustado o te ha resultado útil de este ejercicio?*
- Como cierre simbólico, cada estudiante puede hacer un breve sonido con su instrumento que represente cómo se va de la sesión.



Nota para la persona docente

- Recuerda que no existe una forma “correcta” o “incorrecta” de expresar emociones con la música: todo intento es válido.
- Presta especial atención a quienes participan menos, ofreciendo un espacio seguro y respetuoso.
- Refuerza el cierre reflexivo, para que la actividad no se viva solo como un juego, sino como una forma de conectar sentir – expresar – compartir.

A2

Activity 2: Interpretation of signals – Expressing through images or emotional theater (Aprox 30 a 40 minutos) **Adáptala según el nivel de participación y el ritmo del grupo.**

2.1 Objetivo

1. **Reconocer emociones a través de señales no verbales**, como expresiones faciales y gestos.
2. Comparar la propia interpretación de las emociones con la percepción de otras personas.
3. Desarrollar empatía y habilidades de observación.

Materials

- ☐ Images of people (children, adolescents, adults) showing different emotions (joy, fear, sadness, surprise, anger, calm...).
- ☐ Sheets of paper and colored pencils/markers for drawing.
- ☐ Space in the classroom to organize short theater performances.

2.2 Desarrollo de la actividad:

1. **Inicio – Reconociendo señales emocionales**
 - **Muestra al grupo imágenes** de personas expresando distintas emociones.
 - Pide al alumnado que **identifique qué emoción** creen que representa cada imagen y que se desplace a un espacio del aula marcado con esa emoción.
 - Tras cada imagen, plantea la pregunta clave
 - *“¿Cómo has reconocido esta emoción?”*
2. **Explicación de las opciones creativas**
 - Presenta dos posibilidades y deja que el alumnado o los grupos elijan:
 - **Opción 1. Dibujo emocional:** Cada estudiante realiza un dibujo que refleje su emoción actual o una emoción concreta.
 - **Opción 2. Teatro emocional:** En grupos de 3 a 5 estudiantes, crean una pequeña escena (3–5 minutos) en la que se muestren tres emociones diferentes en una misma situación (por ejemplo: en el patio, en casa, en una fiesta).
3. **Desarrollo de las producciones**
 - **Si trabajan con dibujos:** Acompaña con ejemplos, uso de colores, formas o símbolos que representen emociones.
 - **Si trabajan con teatro:** Recuerda que no hay interpretaciones “correctas” o “incorrectas”. Fomenta un clima de respeto, escucha y apreciación.
4. **Presentación de los resultados**
 - Opción 1 (dibujos): El alumnado presenta sus dibujos. Antes de que la persona autora explique su obra, el grupo intenta interpretar qué emoción transmite.
 - Opción 2 (teatro): Cada grupo representa su escena. El resto del grupo intenta identificar qué emociones estaban presentes.

5. Reflexión final en grupo

- Guía un diálogo con preguntas como:
 - *“¿Cómo ha sido expresar emociones a través de imágenes o del teatro?”*
 - *“¿Qué detalles te ayudaron a interpretar lo que sentían otras personas?”*
 - *“¿Qué has aprendido sobre ti y sobre las demás personas?”*

Nota para la persona docente

- Destaca que no existe una única respuesta correcta al interpretar emociones: lo importante es escuchar y respetar distintas miradas.
- Puedes usar preguntas como:
 - *“¿Qué gestos o expresiones te ayudaron más a interpretar la emoción?”*
 - *“¿Qué diferencias has notado entre lo que tú sentiste y lo que otras personas percibieron?”*
- Refuerza la importancia de la diversidad de perspectivas y la empatía para una convivencia respetuosa.



A3

Actividad 3: Considerar y clarificar metas personales – Reconocer y cambiar emociones (Aprox 40 a 50 minutos) Adáptala según el nivel de implicación del grupo.

3.1 Objetivos

1. Formular metas personales y pensar en pasos concretos para alcanzarlas, teniendo en cuenta fortalezas, recursos y motivación.
2. Reconocer la influencia de la postura corporal y las emociones en la experiencia personal.
3. Reflexionar sobre experiencias y perspectivas para aplicarlas a la escuela y a los desafíos de la vida cotidiana.

Materiales

- ☐ Imágenes o símbolos que representen diferentes áreas de la vida (trabajo, aficiones, familia, amistades, estudios, futuro profesional).
- ☐ Hojas de papel y lápices de colores o rotuladores.
- ☐ Espacio para trabajar en parejas o en pequeños grupos.

3.2 Desarrollo de la actividad:

Parte 1 – Clarificación de metas personales

1. Coloca imágenes o símbolos relacionados con diferentes áreas de la vida alrededor del aula.
2. Plantea preguntas iniciales para activar la reflexión:
 - “¿Cuál de estas imágenes representa algo que te gusta?”
 - “¿Qué área es especialmente importante para ti en este momento?”
3. Pide al alumnado que se acerque a la imagen que más le atrae y que comparta en parejas por qué la ha elegido y qué significa para él o ella.
 - Profundiza la reflexión con nuevas preguntas:
 - “¿Hay algo que te gustaría conseguir en esta área?”
 - “¿Qué te gustaría lograr con esa meta?”
4. Cada estudiante dibuja una ruta hacia su meta, con pasos intermedios, respondiendo:
 - ¿Qué puedo hacer para alcanzar esta meta?
 - ¿Quién puede ayudarme?
 - ¿Qué puedo hacer para mantenerme motivada/o?

Parte 2 – Reconocer y cambiar emociones a través del cuerpo

1. Invita al alumnado a representar una emoción concreta con su cuerpo (por ejemplo: enfado, rabia, vergüenza) usando postura, voz y gestos.
2. Después, explícales que cambien conscientemente su postura al extremo opuesto (por ejemplo: de encogerse a abrirse, de mirar al suelo a mirar al frente) y que reflexionen sobre cómo cambian sus sensaciones corporales.
3. En parejas o pequeños grupos, comparten cómo se sintieron en cada postura y qué diferencias notaron.

Parte 3 – Reflexión grupal

1. Reúne al grupo y abre un diálogo con preguntas como:
 - *“¿Qué metas merece la pena perseguir en la escuela y en la vida cotidiana?”*
 - *“¿Qué actitudes corporales influyen más en nuestras emociones?”*
 - *“¿Cómo cambió tu estado emocional cuando modificaste tu postura?”*
 - *“¿Cómo podemos aplicar esto en nuestro día a día para sentirnos mejor o afrontar retos con más confianza?”*

Nota para el profesorado

- Destaca que las metas deben ser realistas y alcanzables, y que cada pequeño paso cuenta.
- Explica que las emociones y la postura corporal están estrechamente relacionadas, y que practicar cambios conscientes en el cuerpo puede ser una herramienta útil para gestionar las emociones.
- Puedes mencionar el estudio de Amy Cuddy (2015) sobre cómo adoptar posturas abiertas durante 2 minutos aumenta la sensación de confianza y reduce el estrés.
- Si el grupo se muestra inseguro, realiza tú mismx el ejercicio como ejemplo, modelando cómo cambian las sensaciones cuando se modifica la postura corporal.

A4

Actividad 4: Proyecto de acción – Estrategias creativas y cooperativas

(Aproxí 40 a 50 minutos) Adaptar según la dinámica del grupo y el tiempo disponible..

4.1 Objetivos

1. **Desarrollar diferentes cursos de acción** para alcanzar objetivos individuales y colectivos.
2. **Ampliar el repertorio de estrategias de resolución de problemas** mediante una planificación flexible y cooperativa.
3. **Identificar fortalezas e intereses personales** que ayuden a lograr metas y superar dificultades

Materiales

- ☐ Tarjetas de puzzle (con imágenes o palabras).
- ☐ Hojas grandes de papel o cartulina.
- ☐ Plantillas de trébol de cuatro hojas (o papel para dibujarlas).
- ☐ Tijeras, pegamento y rotuladores de colores.

4.2 Desarrollo de la actividad

Parte 1 – Puzzle inicial y conexión grupal

1. **Entrega una tarjeta de puzzle a cada estudiante.**
2. El alumnado camina por el aula hasta encontrar la pieza que encaja con la suya (su “pareja de puzzle”).
3. Una vez encontradas, **forman parejas o pequeños grupos.**

Parte 2 – Ejercicio del “Trébol”

1. En parejas, **se hacen mutuamente** las siguientes preguntas:
 - *¿Cuál fue tu último logro positivo?*
 - *¿Qué aficiones disfrutas a solas y cuáles compartes con otras personas?*
 - *¿Qué te gusta de ti y qué crees que se te da bien?*
2. Cada respuesta se escribe en una hoja con forma de trébol de cuatro hojas.
3. Recortan el trébol y lo pegan en un póster común del grupo o de la clase.

Parte 3 – Compartir y reflexionar

1. Cada pareja presenta el trébol de su compañero al resto del grupo, destacando sus fortalezas y cualidades positivas.
2. Reflexiona con el grupo:
 - *¿Qué cualidades o habilidades han aparecido con más frecuencia?*
 - *¿Cómo contribuyen estas fortalezas al bienestar del grupo?*

Compromiso desigual en el grupo

Involucrar y motivar a cada persona según sus fortalezas.

Dificultad para entender la tarea

Dividir la tarea en pasos más pequeños y pedir ayuda.

Parte 4 – Ejercicio “La Máquina”

1. **Divide la clase en grupos y explica la consigna:** Diseñar una “máquina viviente”, donde cada estudiante represente una parte. La máquina puede ser:
 - **Real** (un coche, un reloj, una televisión).
 - **Imaginaria** (por ejemplo, una máquina del tiempo).
2. **Cada integrante asume un rol importante** (volante, motor, engranaje, pedal...).
3. El grupo **organiza movimientos o sonidos coordinados** para que la máquina “funcione”.
4. Guía con preguntas como:
 - *¿Cómo os organizasteis para que todas las partes funcionaran juntas?*
 - *¿Qué ocurre si una parte no cumple su función?*
 - *¿Qué pasa si alguien se desconecta del grupo?*

Parte 5 – Presentación y reflexión final

1. **Cada grupo presenta su máquina** al resto de la clase, mostrando cómo funciona.
2. Abre un diálogo con preguntas como:
 - *¿Cómo decidisteis qué rol tenía cada persona?*
 - *¿Cuál fue el mayor reto al colaborar?*
 - *¿Cómo os sentisteis cuando la máquina funcionó bien?*
 - *¿Por qué es importante que todas las piezas trabajen juntas?*

Nota para el profesorado

- Refuerza la idea de que cada persona es esencial para que el grupo funcione.
- Destaca cómo la cooperación y la coordinación ayudan a resolver problemas.
- Fomenta el reconocimiento de las fortalezas propias y ajenas.
- Si el grupo se dispersa, recuerda que el objetivo es aprender a diseñar estrategias colectivas, no “hacerlo perfecto”.
- Pon en valor la contribución de cada integrante, incluso las más pequeñas.

A5

Actividad 5: Reflexión sobre los patrones personales de reacción – Tomar decisiones conscientes (Aprox 30–40 minutos) Adáptala según el nivel de implicación del grupo

5.1 Objetivos

1. Reflexionar sobre los patrones personales de reacción y los procesos de toma de decisiones en distintas situaciones.
2. Reconocer cómo los factores sociales y emocionales influyen en las decisiones.
3. Aprender a identificar y regular conscientemente estos factores para mejorar la autonomía personal.

Materials

- ☐ Sheets of paper or notebooks.
- ☐ Markers or pens to create mind maps.
- ☐ Space for individual work and small group discussions.

5.2 Desarrollo de la actividad

1. **Introducción con preguntas del profesorado:** Plantea situaciones para activar la reflexión, por ejemplo:
 - Piensa en una decisión reciente, como cómo repartiste tu tiempo entre estudiar, aficiones y amistades.
 - “¿Hubo algún momento en el que tuviste que decidir cómo reaccionar en una conversación o conflicto con amistades o familia?”
 - “¿Qué hiciste para mantener la calma o cambiar algo en una situación estresante?”
2. **Trabajo individual – Recordar una situación**
 - Cada persona recuerda una situación reciente en la que tuvo que tomar una decisión difícil.
 - Anota brevemente qué ocurrió y cómo reaccionó
3. **Creación de un mapa mental de reacciones**
 - El alumnado crea un mapa mental que muestre cómo decidió actuar en esa situación.
 - El mapa debe incluir:
 - Emociones implicadas.
 - Consideraciones morales.
 - Influencias sociales (amistades, familia, entorno).
 - Posibles consecuencias que tuvo en cuenta.
4. **Puesta en común en pequeños grupos**
 - En grupos reducidos, comparten sus mapas mentales y explican cómo tomaron sus decisiones y qué factores influyeron.
 - Escuchan similitudes y diferencias entre sus experiencias y las de otras personas.
5. **Reflexión final en gran grupo**
 - Vuelve al grupo completo y guía una conversación con preguntas como:
 - “¿Qué has descubierto sobre cómo tomas decisiones en situaciones difíciles?”
 - “¿Qué factores emocionales o sociales influyen más en ti?”
 - “¿Qué puedes hacer para tener un control más consciente sobre tus decisiones?”



Nota para el profesorado

- **Crea un clima de respeto y confianza**, recordando que las experiencias compartidas son personales y no deben juzgarse.
- **Refuerza la idea de que no existen decisiones 'correctas' o 'incorrectas'**, sino distintas maneras de afrontar las situaciones.
- **Destaca la importancia de reconocer las emociones y las presiones externas** como parte del proceso de decisión.
- Si alguien no desea compartir en grupo, **puede permanecer en reflexión individual.**

A6

Actividad 6: Poner en práctica la reacción – La red de la amistad y el valor del respeto mutuo (Aprox 30 to 40 minutos) Adaptar al tiempo y la energía del grupo

6.1 Objetivos

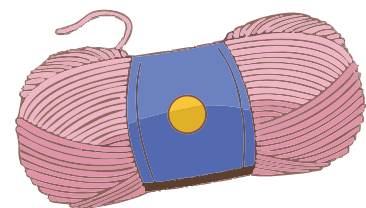
1. Identificar fortalezas personales y compartirlas con el grupo.
2. Reconocer la importancia del respeto y el apoyo mutuo dentro de la comunidad escolar.
3. Practicar la expresión de reconocimiento positivo hacia uno mismo y hacia los demás.

Materiales

- ☐ Ovillo de lana o cuerda larga.
- ☐ Aula con espacio suficiente para formar un círculo grande.

6.2 Desarrollo de la actividad:

1. Introducción a la dinámica
 - Explica la consigna: ***“Vamos a crear juntos una red de amistad que nos recordará que cada persona del grupo es importante y aporta algo valioso.”***
 - Coloca a todo el grupo en un gran círculo, de pie o sentados
2. Comenzar la red
 - Sostén un extremo del ovillo de lana y preséntate diciendo tu nombre y una fortaleza personal o algo que se te dé bien.
 - ***Ejemplo: “Me llamo Laura y se me da bien ayudar a los demás.”***
 - Luego, lanza suavemente el ovillo a otra persona del círculo, sin soltar tu extremo.
3. Continuar la red
 - El estudiante que recibe el ovillo **repite el mismo proceso**:
 - Se presenta. Dice una cualidad personal o fortaleza (por ejemplo: ***“Me llamo Max y se me da bien escuchar”***).
 - Lanza el ovillo a otro compañero.
 - El proceso continúa hasta que **todos hayan participado** y la lana forme una **red que conecte a todo el grupo**.
4. Ronda adicional de refuerzo positivo (opcional)
 - Si se desea, se puede hacer una segunda ronda en la que:
 - El estudiante que tiene el ovillo **lo devuelve a la persona que se lo lanzó**, diciendo algo positivo o algo que valore de ella.
 - Esto refuerza el reconocimiento mutuo y el clima de confianza.
5. Reflexión final en grupo
 - Observad juntos la red creada y reflexionad con preguntas como:
 - ***¿Qué nos enseña este juego sobre la amistad y la convivencia?***
 - ***¿Cómo se siente formar parte de una red donde todos aportamos algo?***
 - ***¿Qué fortalezas has descubierto en los demás que no conocías?***
 - ***¿Qué podemos hacer para mantener esta red fuerte y apoyar a todos los miembros del grupo?***



Nota para el profesorado

- **Refuerza la idea de que todas las aportaciones son valiosas**, incluso las cualidades pequeñas o sencillas.
- **Fomenta un clima de confianza y seguridad**, sin burlas ni juicios.
- Si el grupo es muy grande, **divide la clase en círculos más pequeños** para que la actividad no se alargue demasiado.
- Utiliza la red como metáfora visual: **cada persona es un hilo esencial que sostiene a la comunidad**.

AC1

Actividades complementarias (Aproximadamente 30 minutos)

Actividad complementaria 1: Mi mapa emocional de la semana

(Aprox 15 a 20 minutos) Puede adaptarse según el tiempo disponible..

7.1 Objetivo

1. Fomentar la autoobservación emocional y ayudar al alumnado a identificar cómo varían sus emociones a lo largo de la semana.

Materiales

- ☐ Hoja con una tabla o plantilla de 5 columnas (de lunes a viernes).
- ☐ Lápices de colores o bolígrafos.
- ☐ (Opcional) Panel o espacio para compartir voluntariamente al final.

7.2 Desarrollo de la actividad:

1. Entregar a cada estudiante una hoja con una tabla de 5 columnas (una para cada día de la semana).
2. Pedirles que piensen en la emoción predominante de cada día.
3. Pueden dibujar un símbolo, un color o escribir una palabra que represente cómo se sintieron.
4. Después, reflexionar individualmente:
 - *¿Qué días me sentí más intensamente emocional?*
 - *¿Qué emoción se repitió con más frecuencia durante la semana?*
 - *¿Qué situaciones influyeron en cómo me sentí?*
5. (Opcional) Invitar a quienes lo deseen a compartir parte de su mapa emocional con el grupo.

Nota para el profesorado

- Puedes utilizar esta actividad semanalmente como rutina o al final del módulo.
- Proporciona información valiosa sobre estados emocionales recurrentes en el grupo.

Domingo



Notas

Lunes



Notas

Martes



Notas

Miercoles



Notas

AC2

Actividad complementaria 2: El buzón invisible

(Aproximadamente 10 minutos. Ideal como rutina semanal)

8.1 Objetivos

1. Ofrecer un espacio seguro para que el alumnado exprese emociones, pensamientos o preocupaciones de forma anónima.

Materials

- ☐ A decorated box or mailbox (physical or virtual).
- ☐ Small pieces of paper.
- ☐ Pencils or pens.

8.2 Desarrollo de actividad

1. Explicar que habrá un **“buzón invisible”** en el aula donde podrán dejar **mensajes emocionales, pensamientos o peticiones** que no se atrevan a decir en voz alta.
2. Recordarles que pueden escribir **sobre algo que les haya pasado**, cómo se sienten, o simplemente **una idea o mensaje**.
3. Una vez por semana (o al final del módulo), abrir uno de los mensajes (manteniendo el anonimato) y usarlo como **punto de partida para una reflexión, conversación o dinámica en el aula**.

Nota para el profesorado

- Esta herramienta puede ayudar a **detectar emociones ocultas, malestar silencioso o conflictos individuales**.
- Es fundamental **mantener la confidencialidad y tratar cada mensaje con respeto y cuidado**.



Checklist de material por actividad

Actividad 1. Percepción de señales – Vivenciar y expresar

- ☐ Dibujos, imágenes o emoticonos que representen distintas emociones.
- ☐ Instrumentos musicales sencillos (tambores, xilófonos, maracas...) u objetos cotidianos que produzcan sonido.
- ☐ Espacio amplio para trabajo en círculo y pequeños grupos.

Actividad 2. Interpretación de señales – Expresar mediante imágenes o teatro emocional

- ☐ Imágenes de personas mostrando diferentes emociones.
- ☐ Hojas en blanco y lápices de colores o rotuladores.
- ☐ Espacio abierto para pequeñas representaciones teatrales.

Actividad 3. Clarificar objetivos personales – Reconocer y cambiar emociones

- ☐ Imágenes o símbolos de distintos ámbitos (trabajo, familia, aficiones, amistades...).
- ☐ Papel y colores para dibujar rutas de objetivos.
- ☐ Espacio para trabajo en parejas o pequeños grupos.

Actividad 4. Proyecto de acción – Estrategias creativas y cooperativas

- ☐ Tarjetas tipo puzle (en parejas o grupos).
- ☐ Hojas grandes o cartulinas para pósteres.
- ☐ Plantillas de autorregulación (o papel para crearlas).
- ☐ Tijeras, pegamento y rotuladores.
- ☐ Espacio para trabajo grupal amplio.

Actividad 5. Reflexión sobre patrones de reacción – Decisiones conscientes

- ☐ Hojas individuales o cuadernos.
- ☐ Rotuladores o bolígrafos.
- ☐ Espacio para trabajo individual, en parejas y en pequeños grupos.

Actividad 6. Llevar a la acción – La red de la amistad y el valor del respeto mutuo

- ☐ Ovillo de lana o cuerda larga.
- ☐ Aula con espacio suficiente para formar un círculo grande.

Actividad complementaria 1: “Mi mapa emocional de la semana”

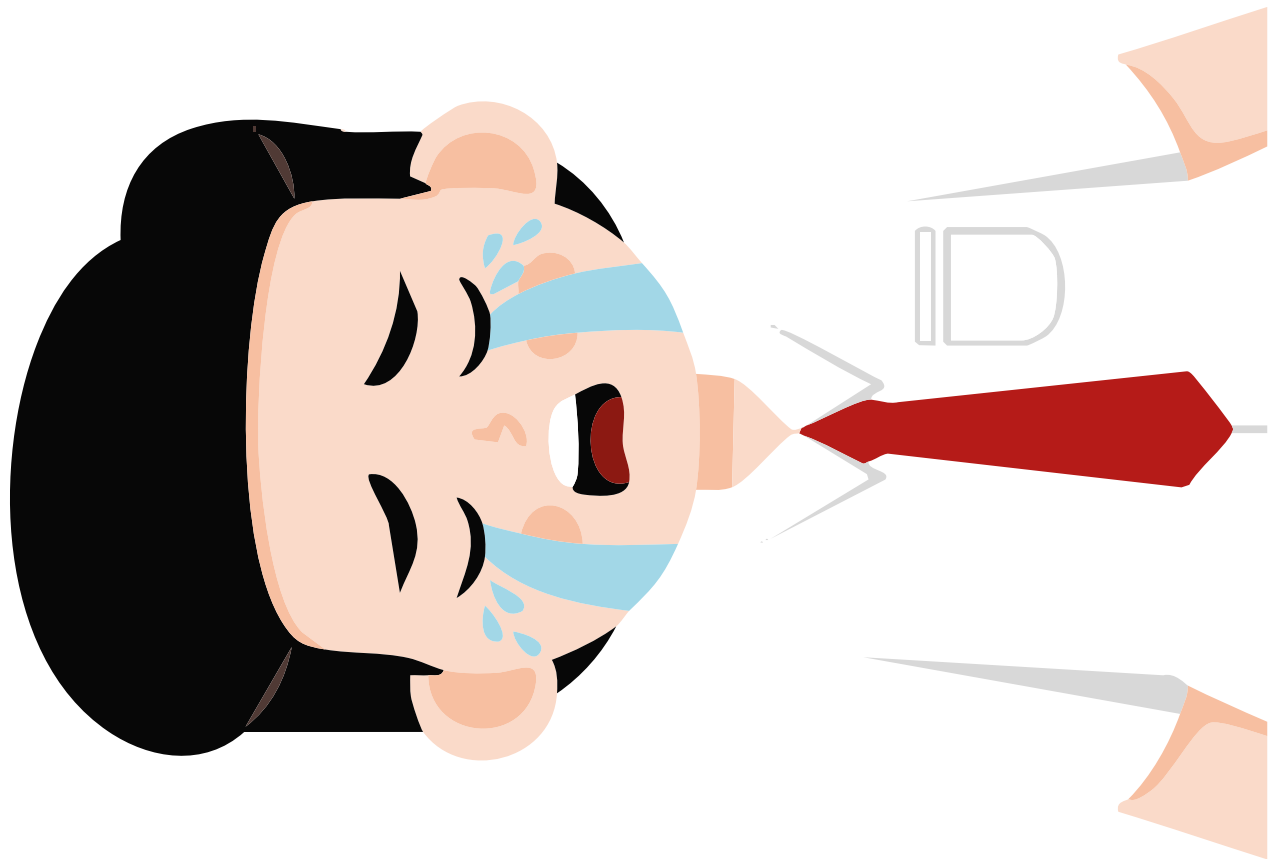
- ☐ Hojas con una tabla o plantilla de 5 columnas (lunes a viernes).
- ☐ Lápices de colores o bolígrafos.
- ☐ (Opcional) Espacio para compartir resultados de forma voluntaria.

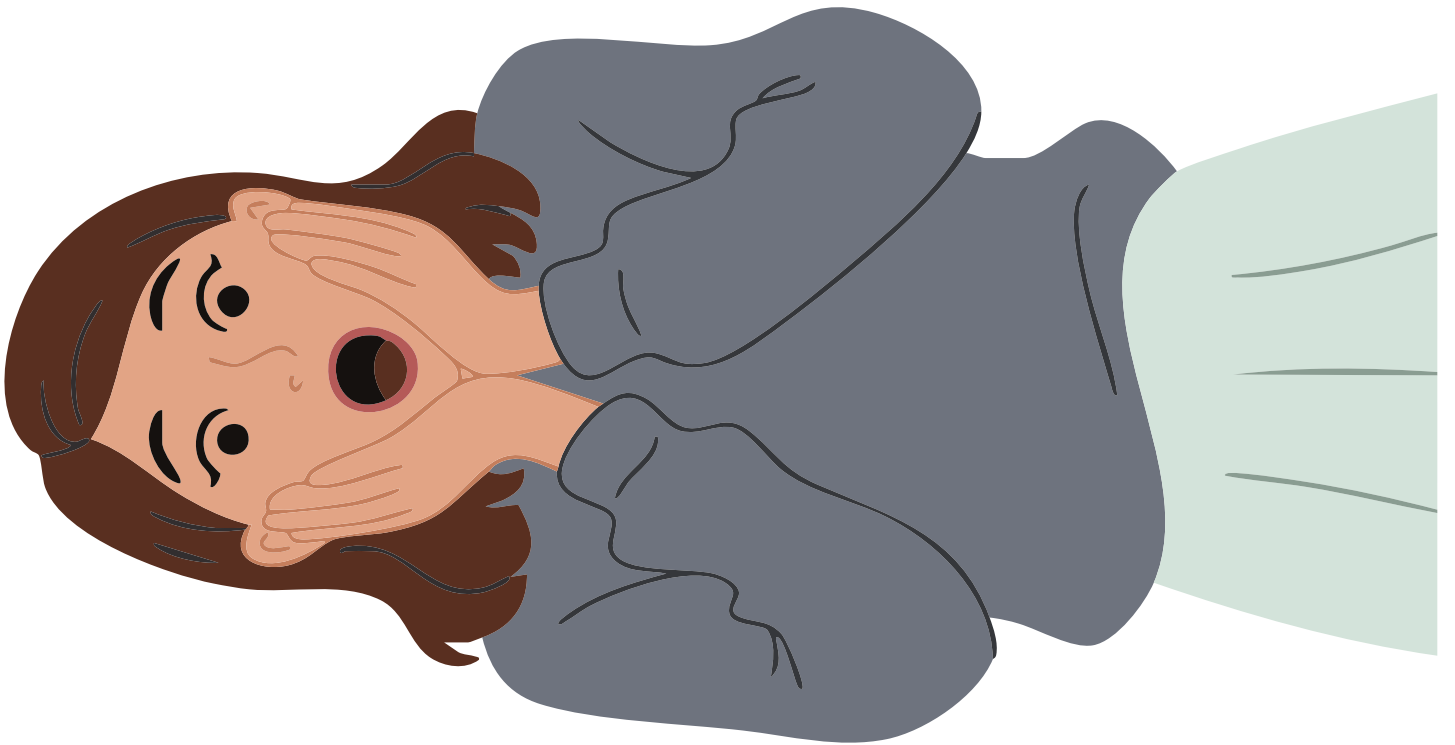
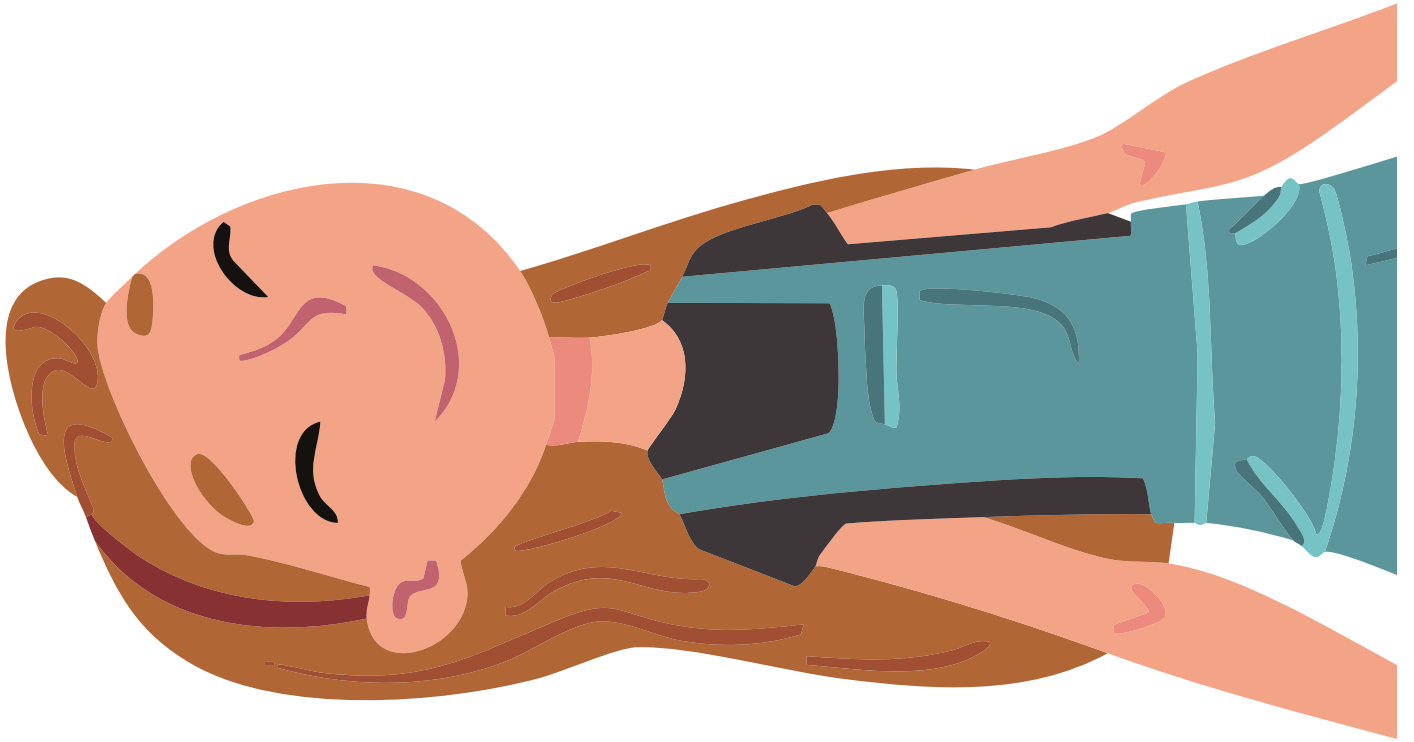
Complementary Act 2. The Invisible Mailbox

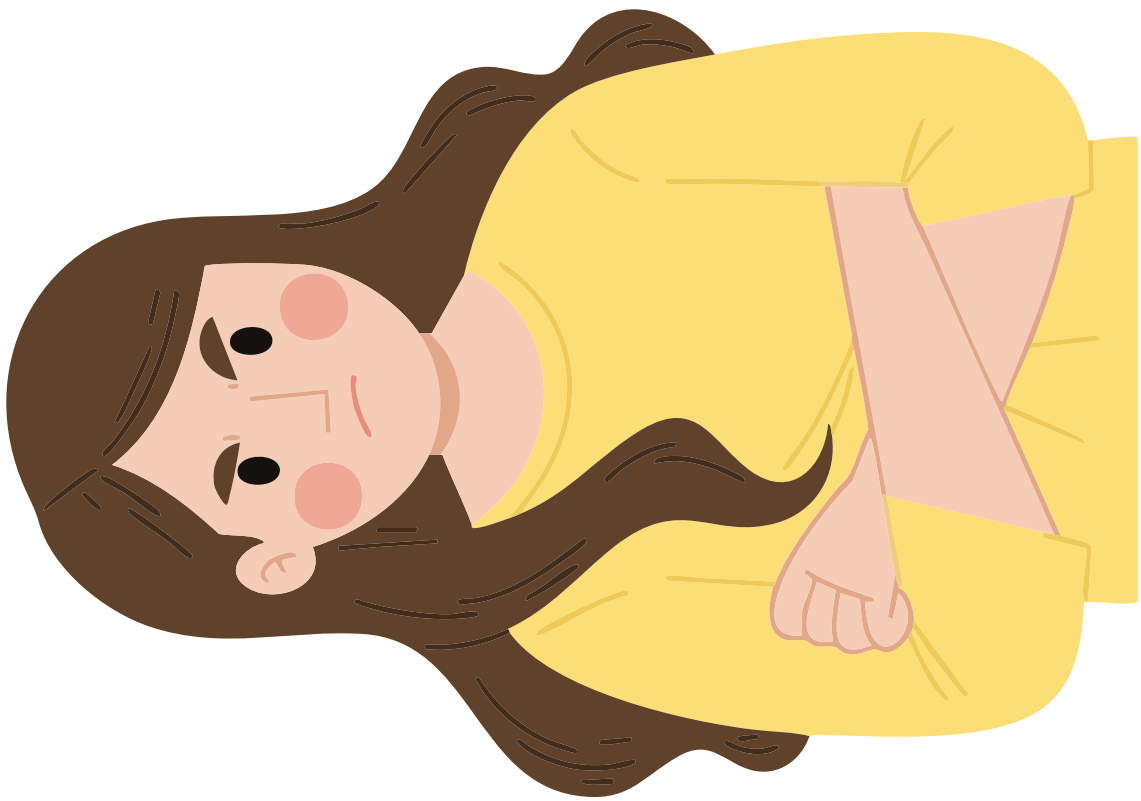
- ☐ A decorated box or mailbox (physical or virtual).
- ☐ Pencils or pens.
- ☐ Small pieces of paper.

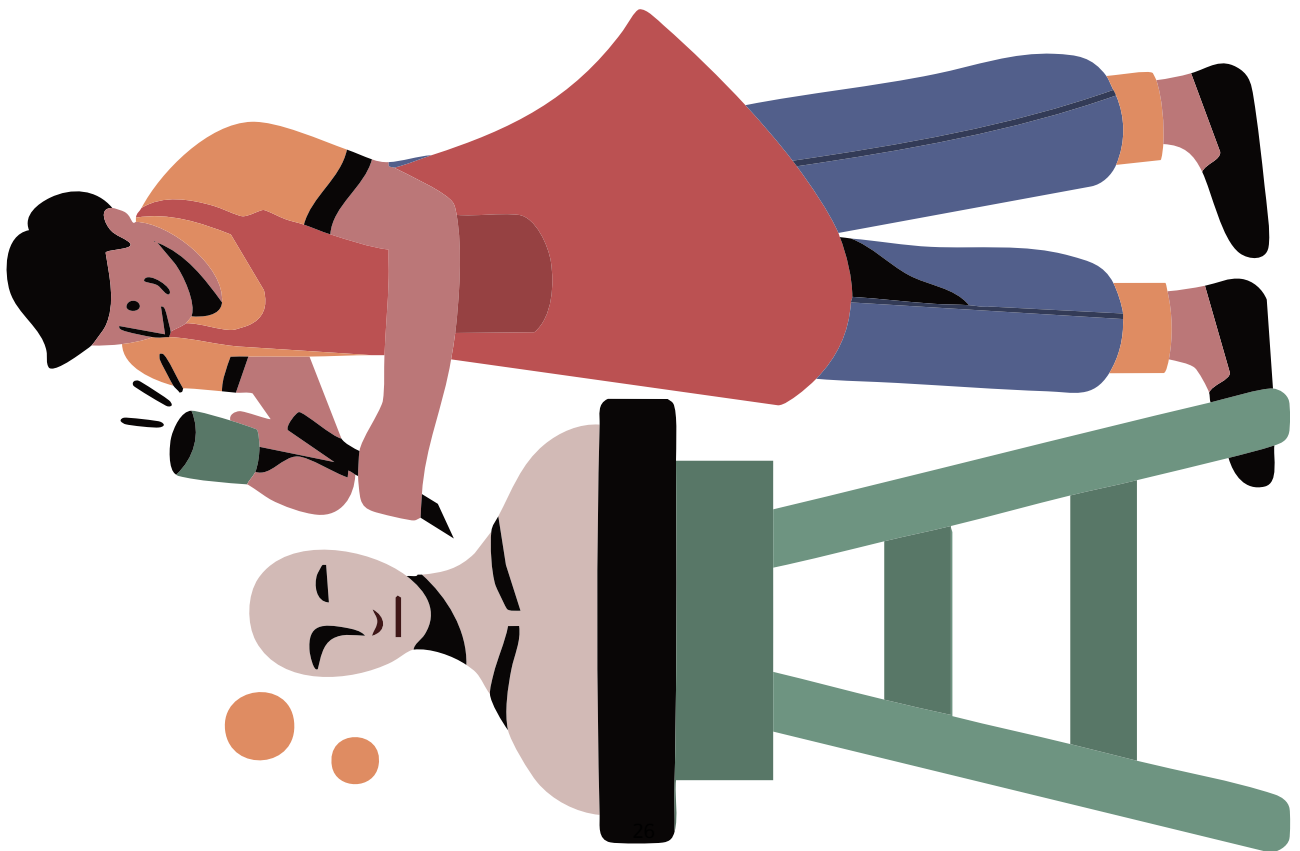






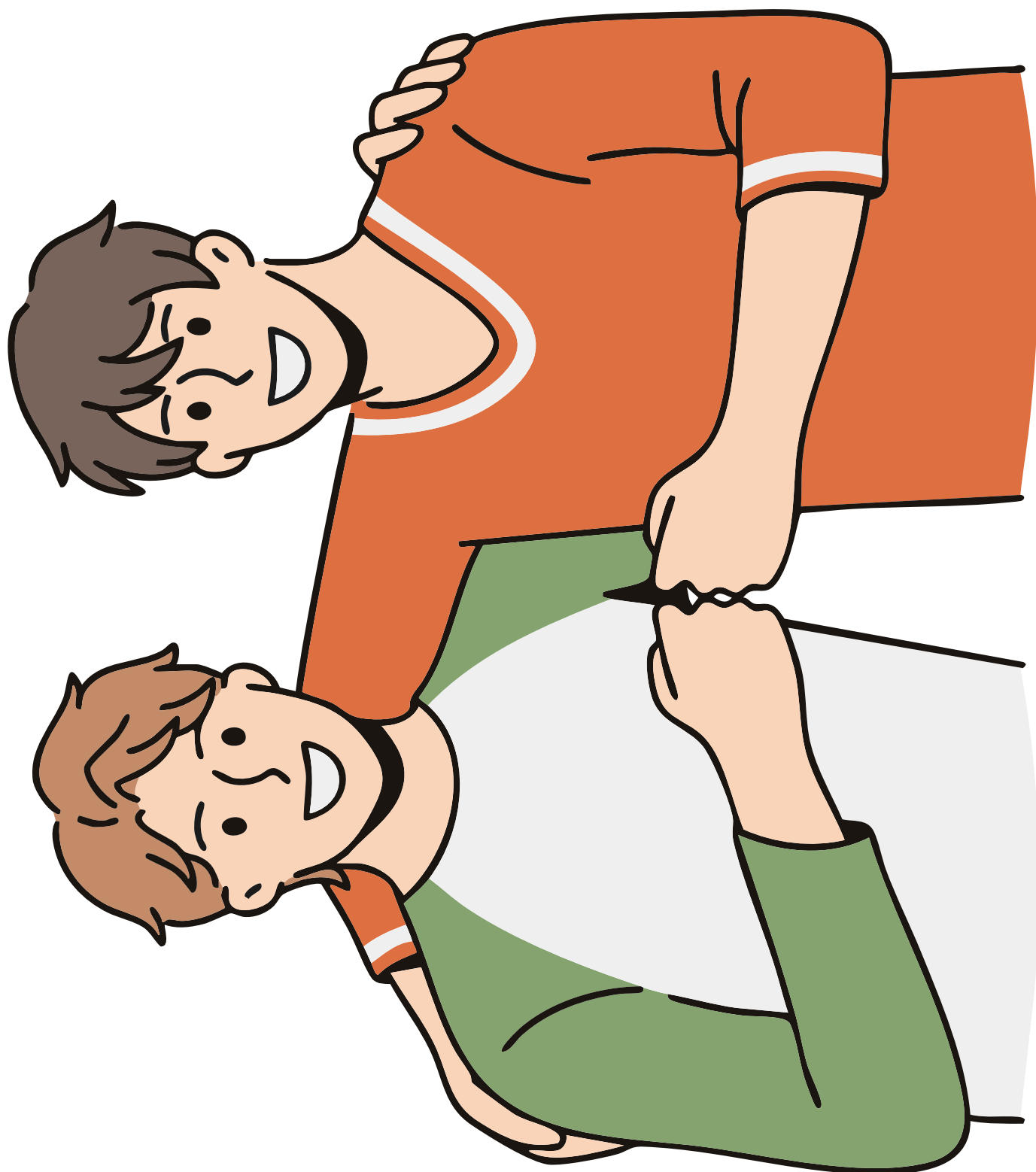


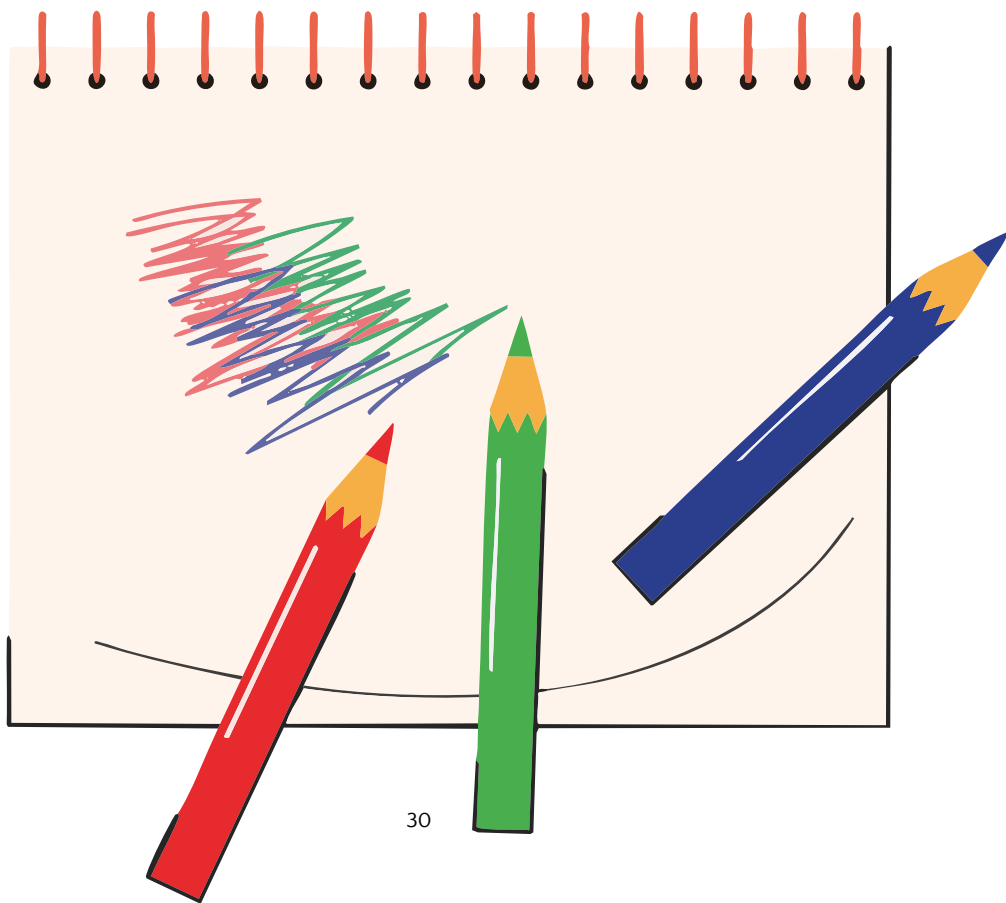










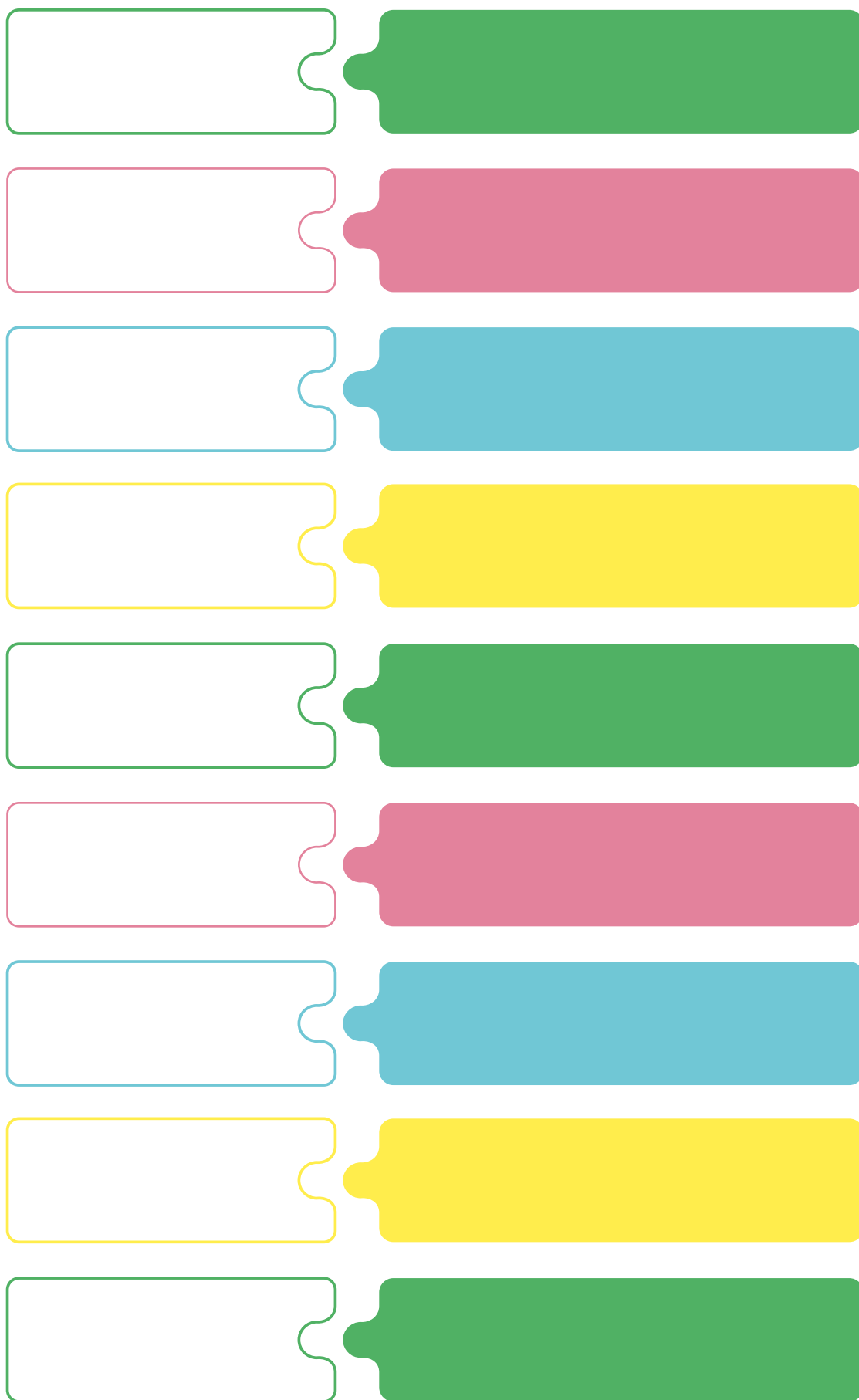


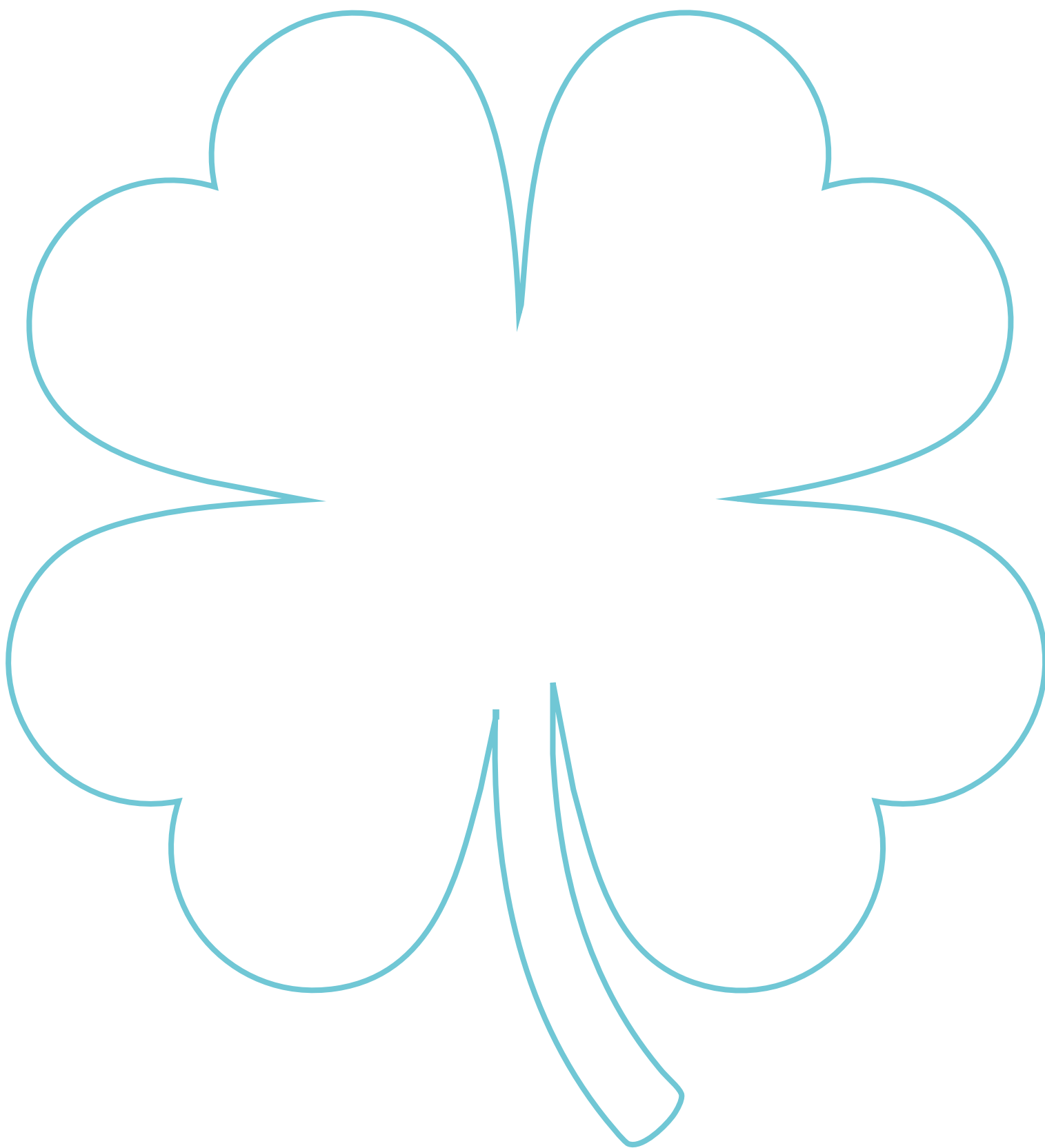




Imprimible Actividad 4. Proyecto de acción

Dificultades con la gestión del tiempo	Crear una lista de tareas y establecer prioridades
Distribución injusta del trabajo	Repartir las tareas de forma equitativa y asumir responsabilidades
Demasiadas distracciones	Buscar un lugar más tranquilo o hacer una pausa
Falta de ideas para la tarea	Hacer una lluvia de ideas y recoger diferentes perspectivas
Miembros del equipo desmotivados	Dar retroalimentación positiva y definir objetivos comunes
Compromiso desigual de los miembros del grupo	Implicar y motivar a cada persona según sus fortalezas
Falta de material o recursos	Buscar soluciones creativas o pedir ayuda para conseguirlos
Dificultades para entender la tarea	Dividir la tarea en pasos más pequeños y pedir ayuda
Conflictos dentro del grupo	Llegar a acuerdos y hablar con respeto entre todos





Panel de control mensual

Imprimible Actividad complementaria 1: "Mi mapa emocional de la semana"

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado

Prioridades	Notas
-------------	-------

Panel de control semanal

Lunes


Notas

Martes


Notas

Miercoles


Notas

Jueves


Notas

Viernes


Notas

Sabado


Notas

Domingo


Notas

Prioridades

_____**Guía**

1. Elige una emoción.
2. Escribe por qué surgió esa emoción.
3. Escribe lo que pasó por tu mente en ese momento.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

