

PLAN DE ORIENTACIÓN Y ACCIÓN TUTORIAL**PROGRAMA: Y TÚ... ¿CONTROLAS TUS EMOCIONES?****DESTINATARIOS: 2º ESO****DETECCIÓN DE NECESIDADES**

En la sesión de la primera evaluación, la mayoría de los profesores coinciden en que algunos alumnos no saben cómo gestionar sus emociones ante determinadas situaciones, lo que provoca que su comportamiento distorsione la dinámica de la clase, faltas de respeto entre la relación alumno- alumno y alumno-profesor.

DISEÑO DEL PROGRAMA**OBJETIVOS**

- Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones y de las de los demás.
- Ser capaz de regular las emociones propias y de los demás.
- Desarrollar habilidades para generar emociones positivas.
- Mejorar las relaciones interpersonales.

CONTENIDOS

- Conocimiento de las propias emociones y las del resto.
- Comprensión y regulación de las emociones.
- Inteligencia emocional.

ACTIVIDADES CON EL ALUMNADO**SESIÓN 1: ¡SIENTE, PIENSA, ACTÚA! . Duración: 50 minutos. Estructuración: individual y gran grupo**

Cuando sentimos emociones, nuestro cuerpo experimenta cambios que pueden ser fisiológicos, como por ejemplo: aceleración de los latidos del corazón, sudar, tener dolor de tripa... Una vez descritos los cambios fisiológicos, de pensamiento y comportamentales que nos genera una situación, el ejercicio debe ayudarnos a ser capaces de identificar esas emociones.

Individualmente cada alumno buscará fotos, objetos o describirán situaciones y momentos que les generen alegría, tristeza, ira y miedo. Los alumnos tienen que ser capaces de explicar por qué han elegido esos objetos, fotos, etc., decir que les genera esa situación tanto a nivel fisiológico como psicológico, la respuesta que se produce y en el caso de que la respuesta sea negativa, crear una alternativa. Para facilitar el análisis de cada una de las emociones se les repartirá la siguiente tabla en blanco y se les mostrará el siguiente ejemplo:

SITUACIÓN	CAMBIO FISIOLÓGICO	PENSAMIENTO	COMPORTAMIENTO	ALTERNATIVA
Sacar una nota alta en el examen.	Sonrisa, calor, aumento de palpitaciones.	Alegría.	Saltar en mitad de la clase y decir gritando ¡ toooooaaaaa!	Quedarme sentada y decirme interiormente ¡ Lo he conseguido!
El profesor me llama la atención y regaña y a mí me parece que ha sido injustamente.	Me pongo roja, sudoración de manos y pies, me pongo seria, frunzo el ceño, me late el corazón rápido.	Ira.	¡Yo no he hecho nada! (gritando en mitad de la clase)	Utilizar una respuesta asertiva: Profesor perdón si algo le ha sentado mal, yo no he hecho nada, me parece injusto que me haya llamado la atención.

Una vez que cada alumno haya acabado su tabla, se pasará a comentar en gran grupo cada una de las situaciones, valorar la respuesta realizada y proponer alternativas entre todos si es necesario.

Materiales y Recursos: folios con la tabla impresa, objetos o fotos que tengan los alumnos en sus casas.

SESIÓN 2: ¡EXPRES@TE!. Duración: 50 minutos. Estructuración: gran grupo

Se crearán dos cajas (negra y verde). La caja negra será destinada a almacenar las situaciones que generan emociones negativas y la caja verde será destinada a almacenar las situaciones que generan emociones positivas.

Cada alumno escribirá en un papel aquellas cosas que no le han gustado en la convivencia de la clase (de los últimos quince días) bien sea hacia sí mismo o hacia otro compañero/a. Además escribirán como se han sentido o como piensan que se sintió el compañero/a. Una vez que lo hayan escrito, cada alumno depositará su papel en la caja negra.

Posteriormente cada alumno escribirá aquellas cosas que le han gustado en la convivencia en clase, los buenos tratos que hayan vivido o visto y las emociones que le ha generado o que le han podido generar a otros compañeros. Una vez escrito lo depositarán en la caja verde.

Después se leerán todos los comentarios de ambas cajas, se reflexionará sobre lo escrito y se propondrán estrategias conjuntas para mejorar aquellos aspectos que no favorecen la convivencia en clase, apoyándonos de aquellos aspectos que si la favorecen.

Materiales y Recursos: cajas pintadas o forradas de color negro y verde, folios.

SESIÓN 3: ¡PIENSA EN POSITIVO!. Duración: 50 minutos. Estructuración: gran grupo

Las cosas que nos ocurren en la vida pueden ser positivas o negativas en función de la perspectiva que tengamos. Es importante darse cuenta de que es nuestra percepción lo que convierte las cosas positivas o negativas, y que está en nuestras manos cambiar esa percepción.

1. **¿ Qué pienso?:** escribe tres pensamientos negativos y tres pensamientos positivos que hayas tenido en los últimos días. Genera frases positivas de todos tus pensamientos, tanto negativos como positivos.

Ejemplo:

Pensamiento negativo: no voy a aprobar matemáticas en todo el curso

Frase positiva: ¡ puedo aprobar, me voy a esforzar!

Pensamiento positivo: he ganado el concurso de dibujo

Frase positiva: ¡ lo he hecho genial, voy a seguir así!

2. **Rueda positiva:** alumnos en parejas organizados en dos círculos concéntricos. Cada pareja se dará mensajes positivos durante 30 segundos, una vez pasado este tiempo, el profesor dirá ¡giro!, entonces los del círculo de afuera se moverán un puesto a su izquierda. Una vez que cada alumno del círculo interior tiene un nuevo compañero se dirán frases positivas durante 30 segundos, y así sucesivamente hasta que los alumnos del círculo exterior lleguen a la pareja que tenían al principio.
3. **Tertulia emocional:** los alumnos comentarán como se han sentido al decir algo positivo de sus compañeros y que emociones les ha generado al escuchar cosas positivas de ellos mismos.

Materiales y Recursos: papel y boli.

SESIÓN 4: UN, DOS, TRES... RESPONDA OTRA VEZ . Duración: 50 minutos. Estructuración: gran grupo

A veces cuando estamos conversando con nuestra familia o amigos, tendemos a responder de una forma impulsiva y agresiva cuando nos dicen algo que no nos gusta o no esperamos esa respuesta por parte de la otra persona. En este sentido, la asertividad es actuar tal y como uno/a es. Es decir, hacer ver al resto lo que uno/a siente y/o piensa, sin dañar a terceras personas. Podemos conocer y respetar los sentimientos, opiniones y deseos del resto sin imponer los propios. Asimismo, la asertividad es saber defender los propios derechos, ser honrado/a, correcto/a. La asertividad no es sólo utilizar buenos modales, también es una forma de actuar ante el resto, hacer saber lo que se siente y piensa. Sería adecuado que todos y todas actuáramos de esta manera para evitar peleas, perder amigos/as y no sentir miedo ante el resto.

Para responder de forma asertiva hay que pensar antes que hablar, ASÍ QUE CONTAREMOS 1, 2, 3... Y LUEGO RESPONDEREMOS.

Se divide a los alumnos en tres grupos. Se les lee una situación a modo de ejemplo sobre cómo responder a situaciones que nos resultan agresivas. Después se repartirá un caso por cada grupo para que lo que resuelvan. Una vez resuelto lo expondrán en la clase y harán aportaciones sobre cómo responder adecuadamente a cada situación.

Posteriormente cada grupo diseñará su propia situación (bien basada en algún momento personal que hayan vivido o bien imaginaria). Tendrán que resolver la situación los otros grupos.

Actividad desarrollada en anexo 1.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	RESPONSABLES	MOMENTO
- Mejora del respeto entre alumnos y alumno- profesor. - Capacidad de responder de forma asertiva. - Aumento de la tolerancia a la frustración y control de las emociones.	- Observación directa. - Cuestionario de evaluación. - Tertulia dialógica.	- Orientador - Tutores	Hora de tutoría

BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra, Rafael (Coord.); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López- Cassá, Elia; Pérez- González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

ANEXO 1: UN, DOS, TRES... ¡ RESPONDA OTRA VEZ!

Ejemplo:

Un vendedor que llega a tu casa

Vendedor (V)- Hola... le presento la enciclopedia....

(Cuento 1, 2, 3 mientras pienso como le puedo responder sin enfadarme)

Nuria (N)- Entiendo, pero no me interesa

V- Podría ser útil para el estudio de sus hijos...etc

N- Entiendo, pero no me interesa

V- ¿No está su hijo en casa?...seguro que a él le interesa

N- Entiendo, pero no me interesa.

En pequeño grupo buscarán como contestar en determinadas situaciones:

Caso 1: Tu amiga te pide prestado dinero. Ya le has dejado dinero más veces, siempre dice que te lo va a devolver pero nunca lo hace. Tú ya estás cansada de dejárselo.

María: Hola Sonia... ¿Me dejas cinco euros?, es muy importante que me lo dejes, lo necesito, no te preocupes que mañana te lo devuelvo...

Tú: (Responde)

Caso 2: “Tú vas muy contento por el parque, cuando de repente ves a Carlos viniendo hacía a ti. Carlos tiene una mirada rara y no te está sonriendo. Tú le preguntas: “Carlos, ¿qué te pasa?”. Inmediatamente Carlos comienza a gritar: “Me has dejado mal delante de todos los niños de clase, eres un mal amigo, ¡tú tienes la culpa de todo lo que me pasa!

Tú: (Responde)

Caso 3: Tu madre está muy enfadada porque el sábado le mentiste de dónde habías estado. Se ha enterado que estuviste en la discoteca y eso a ella no le gusta.
Te echa la bronca

Tú: (Responde)