

¿Cómo se llama esto que siento?

11c.



Objetivos

- ▶ Ayudar al adolescente a manejar vocabulario adecuado para expresar sus sentimientos.
- ▶ Ser más consciente de los sentimientos que experimenta.
- ▶ Trabajar la diferencia entre conceptos como sentimientos y sensaciones.
- ▶ Trabajar el vocabulario emocional de los/as alumnos/as.

Áreas

Lengua Castellana.

Desarrollo:

Primera actividad:

Tienen que “encestar” las pelotas de baloncesto en la canasta correspondiente (NERVIOSA, ALEGRE, TRISTE Y ENFADADA) en función de la palabra que tienen escrita.

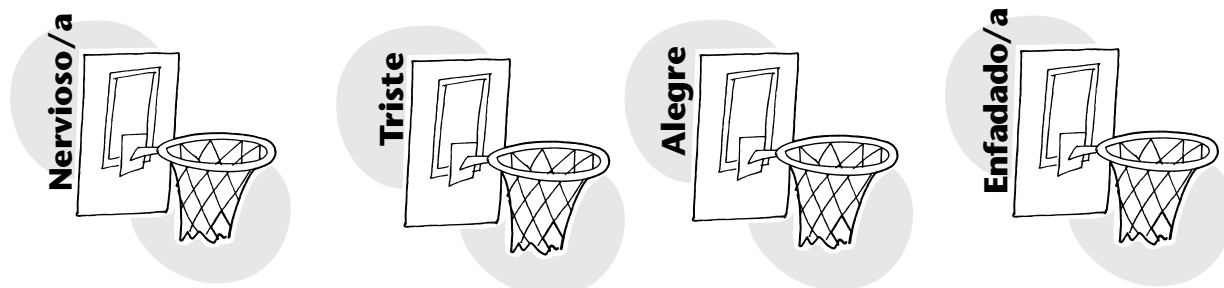
Se puede hacer tan elaborado como se pueda, pidiendo a los/as alumnos/as que realicen ellos las pelotas con algún tipo de material y que coloquen las etiquetas.

Después de realizar los tres grupos, se les pide que añadan tantas palabras como puedan, y que de toda la lista se queden con la que creen que representa mejor la canasta.

Se preparan cuatro canastas para toda la clase: NERVIOSA, ALEGRE, TRISTE, ENFADADA, y cada alumno/a confecciona dos docenas de pelotas de baloncesto, a las que les ponen los nombres propuestos.

1. Cada alumno/a mete dentro de las canastas el nombre de la pelota que le corresponde. Se puede meter una pelota en más de una canasta o dejar de meter alguna si crees que no encaja.
2. Añade tantas pelotas como puedas, las que en tu opinión significan lo mismo que las que ya tienes.
3. Subraya dentro de cada canasta las palabras que, según tú, describen estos sentimientos (NERVIOSA, ALEGRE, TRISTE, ENFADADA) de forma más adecuada.

Cuando terminan, el/la profesor/a saca las pelotas de cada una de las canastas y se hace un recuento de las palabras que se han introducido, analizándolas con el fin de descubrir si han entendido el significado de cada una y la diferencia con las demás, y clarificando los conceptos erróneos.



Escribir en pelotas de baloncesto:

Intranquilo/a
Apenado/a
Desdichado/a
Furioso/a
Tenso/a
Enojado/a
Feliz

Optimista
Pesaroso/a
Pesimista
Contento/a
Mosqueado/a
Cabreado/a
Animado/a

Deprimido/a
Divertido/a
Encolerizado/a
Molesto/a
Radiante
Lloroso/a
Preocupado/a
Ansioso/a

Segunda actividad:

Consiste en unir una lista de acontecimientos con el sentimiento que produce en los/as alumnos/as. Ficha 11cA.

Tercera actividad:

Rellena la Ficha 11cB.

Aspectos a tener en cuenta

En función del tiempo disponible, se puede alargar más o menos la actividad pidiéndole a los/as alumnos/as que se impliquen en la realización de las pelotas. Si hay poco tiempo, se pueden dibujar en la pizarra y, por turnos, se pueden levantar y colocar el sentimiento que el/la profesor/a asigne, en la canasta que el/la alumno/a considere apropiada.

Conceptos básicos

El adolescente es un volcán de sentimientos y emociones que cambian de un segundo al siguiente y le hacen sentirse desbordado de forma habitual. El joven tiende a pensar que él es el único que está pasando esta situación y tiene dificultades para reconocer y verbalizar estos sentimientos que le desbordan.

Bibliografía

Casullo M. (1998) *Adolescentes en riesgo*. Buenos Aires, Paidós.
González Barrón R. (1998) *Psicopatología del niño y adolescente*. Madrid, Pirámide.



Ficha 11cA

Intenta unir cada acontecimiento de los de la lista con el sentimiento que piensas que produce:

Consigo lo que me he propuesto

Meto la pata en público

Me entero de que mi abuelo tiene una enfermedad incurable

Fallo un gol cantado

Ocurre algo completamente inesperado

Hago algo que sé que está mal

Miro a mi hermano pequeño que duerme plácidamente en su cuna

Viene hacia mí un perro ladrando

Soy el único que sabe resolver un problema

Sorpresa

Orgullo

Decepción

Asco

Miedo

Ternura

Culpabilidad

Penas

Rabia

Ficha 11cB



Piensa y rellena la siguiente ficha.

Busca un acontecimiento positivo y otro negativo del día anterior y ponle nombre al sentimiento que te produjo.

▶ _____

Busca un acontecimiento negativo del fin de semana anterior relacionado con tu familia y ponle nombre al sentimiento que te produjo.

▶ _____

¿Cómo repercutió en tu estado de ánimo y en el resto del fin de semana?

▶ _____

¿Cómo repercutió en tu familia?

▶ _____

Busca un acontecimiento positivo del fin de semana anterior relacionado con tu familia y ponle nombre al sentimiento que te produjo.

▶ _____

¿Cómo repercutió en tu estado de ánimo y en el resto del fin de semana?

▶ _____

¿Cómo repercutió en tu familia?

▶ _____

Busca un acontecimiento negativo del fin de semana anterior relacionado con tus amigos/as y ponle nombre al sentimiento que te produjo.

▶ _____

Ficha 11cB



¿Cómo repercutió en tu estado de ánimo y en el resto del fin de semana?

▶ _____

¿Cómo repercutió en tus amigos/as?

▶ _____

Busca un acontecimiento positivo del fin de semana anterior relacionado con tus amigos/as y ponle nombre al sentimiento que te produjo.

▶ _____

¿Cómo repercutió en tu estado de ánimo y en el resto del fin de semana?

▶ _____

¿Cómo repercutió en tus amigos/as?

▶ _____
