



3º ESO  
Actividad  
2

## SENTIMIENTOS

### COMPETENCIAS CLAVE

- Competencias sociales y cívicas.

### OBJETIVOS

- Identificar las diferentes sensaciones y emociones por las que pasa una persona que sufre acoso.
- Detectar emociones negativas en las personas que pueden reflejar que algo les ocurre y brindarles ayuda.

### RECURSOS MATERIALES

- Video musical de Emanero.

### TIEMPO APROXIMADO:



Una sesión de 50 minutos.

### SENTIDO PREVENTIVO

La inteligencia emocional pasa no solo por identificar las propias emociones sino también las ajenas y actuar en consecuencia (para ello es fundamental la empatía).

A través de una canción cuya letra expresa el sentir y la experiencia traumática de un chico que sufre acoso en su colegio, el alumnado tratará de identificar todo el malestar transmitido en un ejercicio de empatía que podrá posicionarse hacia una actitud de ayuda y no pasividad futura.



## ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD

“Vamos a escuchar una canción que detalla la experiencia de acoso por la que está pasando un chico. Me gustaría que prestaseis mucha atención porque cada frase refleja un malestar por el que nadie querría pasar. Id anotando los sentimientos del protagonista y su demanda.”

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### 1ª FASE

La actividad comienza proyectando el audiovisual. A continuación se le pide al alumnado que comente los sentimientos detectados y la demanda que creen que realiza. Después de unos minutos de exposición se lanzan las siguientes preguntas para profundizar más en el tema:

- ¿Por qué se meten con el chico del vídeo según cuenta la canción?
- ¿Qué propone el vídeo que necesita el chico para sentirse ayudado?
- ¿Cómo podemos saber cómo se siente alguien que sufre acoso?
- ¿Cómo podemos ayudarlo?
- Si estuvieseis en esa situación, ¿cómo creéis que os sentiríais? ¿qué haríais?

### 2ª FASE

A continuación se realizará una dinámica consistente en que el alumnado diga una frase, en principio neutra, y le de contenido emocional valiéndose para ello de gestos y entonación.

Se divide la clase en parejas, y por turnos se pide que se digan: “El río Manzanares pasa por Madrid”.

El profesorado indicará que esa frase es neutra por el contenido. Pedirá que la digan. A continuación se les indicará: “Ahora vais a decir la misma frase pero dándole un toque emocional, eso sí, solo podéis utilizar el tono de voz, nada más”. Les irá diciendo emociones para que, con la voz, puedan transmitir las: Miedo, alegría, sorpresa, asco, ira, tristeza.

Una vez hecho el ejercicio, se les pedirá lo mismo pero esta vez sin utilizar la voz, solo los gestos.

Por último, volverán a repetir el ejercicio pero utilizando voz y gestos.



### 3ª FASE

El profesorado cierra la actividad con una reflexión grupal sobre la dinámica realizada a partir de las siguientes preguntas:

- *¿Cómo os ha resultado más fácil mostrar las emociones?*
- *¿Por qué?*
- *¿Qué son más importantes los gestos o la entonación a la hora de transmitir emociones?*
- *¿Esta dinámica os puede ayudar a identificar el estado de ánimo de vuestras compañeras y compañeros?*
- *Si notamos que alguien está triste en clase, ¿qué podemos hacer?*

### COMENTARIO FINAL

*“Las emociones son las manifestaciones de cómo nos sentimos por dentro. Identificarlas en las demás personas nos permite ponernos en su piel, y esto es lo primero que se necesita para ayudar a alguien.*

*Lo segundo es mostrarle apoyo, y escuchar lo que necesita.”*