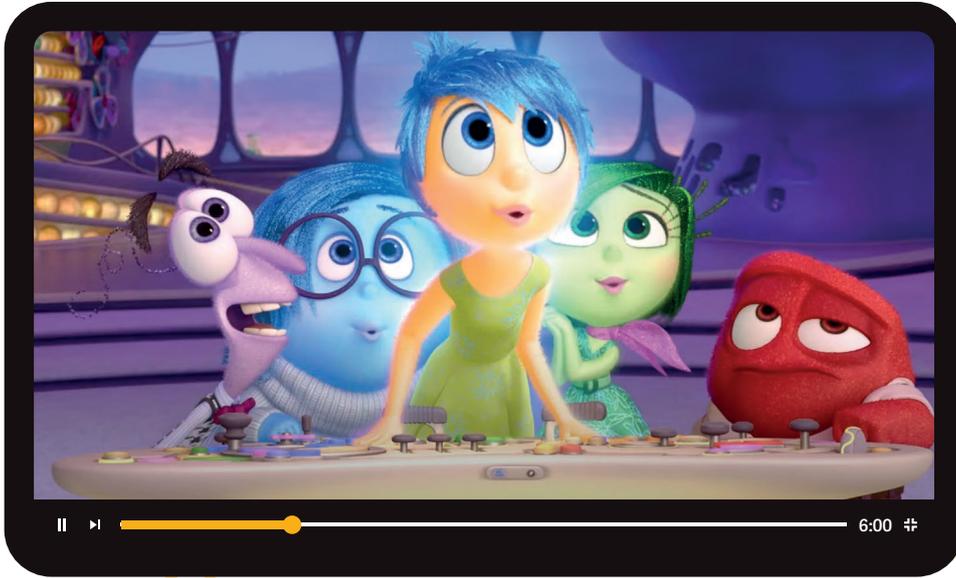


Historia



¿SÉ CÓMO ME SIENTO EN CADA MOMENTO?



Puedes ver la escena aquí:
<https://n9.cl/a28g2>



● REC

HD 4K 25FPS 🔋 99%

Riley acaba de nacer. En su cabeza, Alegría nos cuenta cómo es convivir con las distintas emociones que forman parte de su vida.

Alegría: Fue increíble. Riley y yo solas para siempre... Bueno, durante 33 segundos (Riley empieza a llorar).



Tristeza: Soy Tristeza.

Alegría: ¡Ah, hola! Soy Alegría. ¿Podrías dejarme a mí, a ver si arreglo esto? Gracias.



Y eso no fue más que el principio. La central se fue llenando a partir de ahí.

Riley de pequeña está corriendo por su casa con un remolque de juguetes.

Miedo: Eso es. Muy bien. Ahí parece que lo tienes. Perfecto. Curva cerrada: ¡noooo! ¡Cuidado!



Este es miedo. Se le da muy bien mantener a Riley a salvo (Riley deja de correr y salta suavemente por encima de un cable). ¡Muy bien!

Llega la hora de comer: Riley tiene brócoli en el plato. Nunca antes lo ha comido.

Alegría: Esto es nuevo.

Miedo: ¿Será seguro?

Tristeza: ¿Y eso qué es?

Asco: A ver, cuidado. Estoy detectando un olor peligroso. ¡Alto ahí! ¿Qué es eso?



Esta es asco. Básicamente impide que Riley se envenene física y socialmente.

Asco: Eso no es brillante ni tiene forma de juguete. ¡Quietos! ¡Es brócoli! (Riley golpe el plato y lo tira: «¡Caca!»). Bueno, os he salvado la vida. De nada.

Padre de Riley: Si no te acabas la cena, te quedarás sin postre.

Ira: ¿Que nos quedaremos sin postre?



Este es Ira. Y pone mucho cuidado en que las cosas sean justas.

Ira: ¿Con que esas tenemos, eh, abuelete? Sin postre... Ah, claro. Vamos a cenar ¡cuando tú te cenes esto! (estalla y Riley empieza a gritar y a tirar la comida).

Padre: (Acercándole la cuchara con el brócoli a la boca) Aquí viene el avión...

Ira: ¡Oh! ¡Un avión! Ahí viene un avión, amiguetes.

Fuente: Momento Escena. (2018). Alegría Tristeza Miedo (escena) Del revés. Adaptación propia.

Actividad



Viñetas



Yo también paso por todas esas fases, igual que Riley. ¡Cuántas emociones sin darme cuenta!

1. ¿Cómo se siente Riley en cada momento? Une cada viñeta con su emoción, y explica cómo se siente ella.



•

•



.....
.....
.....
.....



•

•



.....
.....
.....
.....



•

•



.....
.....
.....
.....



•

•



.....
.....
.....
.....



•

•



.....
.....
.....
.....



Actividad

Album-momentos

2. Y ¿tú? ¿Cuándo sientes cada emoción? Dibuja o describe momentos en los que sientes alegría, tristeza, ira o asco.



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



¡Me encanta esta película! Así, entiendo mejor cómo funcionan mis emociones...

He aprendido

.....

Adivinanzas



Todo esto es muy «emocionante» 😊 Perdón por el chiste malo, pero, de verdad, mi cabeza ahora mismo también está llena de emociones.

Adivina la emoción

Te hace temblar, sin piedad.
Con el ruido y la oscuridad
puede quitarte el sueño
e impedir tus sueños.
Has de ser su dueño
y no temer la verdad.

1



Aparezco si me provocan.
Desaparezco cuando perdonas.
Me enciendo por dentro
y me quedo en el centro.
Controlo lo que piensas
haciendo que mal te sientas.

4



Lo mejor que tengo
es que no me esperas.
Pero, cuando llego,
tu corazón se llena
y fascinado se queda.

2



Me acompañan tres hermanos
llamados miedo, pena y estrés.
Vienen antes del peligro
y me dejan en tus manos.

5



Aunque vivo en el corazón,
tengo que salir en los ojos.
Si me escondes, sin razón,
dejo el agua bajo cerrojo
y de la sonrisa me despojo.

3



No me gusta el bien
de los demás:
me entristece y me hace mal.
Deseo que su bien pierdan,
solamente porque yo no lo tengo.

6



1. Miedo; 2. Sorpresa; 3. Tristeza; 4. Entado o enojo; 5. Angustia; 6. Envidia.

Fuente: Rodríguez Ruiz, C. (2019). *Adivina emociones → Fichas Inteligencia Emocional. Adaptación propia.*

Claves



Las emociones

1. ¿Qué es una emoción?

Son respuestas de nuestro cuerpo ante cambios en nosotros mismos o en lo que nos rodea.

Son **cambios de ánimo o de humor fuertes**, aunque también pasajeros.

2. ¿Cuáles son las principales?

Algunas emociones son más bien agradables y otras son más dolorosas. Por eso, **se clasifican en emociones positivas y negativas**. ¿Sabes reconocerlas?

3. ¿Cómo nos afectan?

Lo principal de las emociones es que **nos dan información sobre nosotros mismos** y sobre lo que sucede en nosotros en cada situación que vivimos. Por eso, conocerlas nos ayudará a conocernos mejor.

4. Conciencia emocional

Es la capacidad para darse cuenta de las emociones propias y de las emociones de los demás.

Es decir, **ponerle nombre a lo que nos pasa** y entender cómo se sienten los demás.

	Alegría 	Miedo 	Tristeza 	Ira 
¿Qué es?	Contento o entusiasmo por algo.	Preocupación o temor por un riesgo o un daño real o imaginario.	Pena o pesar por algún motivo.	Enfado, rabia o furia que nos causa enojo.
¿Cuándo aparece?	Respuesta ante un acontecimiento agradable o bueno.	Ante un peligro real o imaginado.	Por la pérdida de algo o de alguien. Después de una situación que nos causa dolor.	Frente a situaciones que nos parecen injustas o que no nos gustan.

Y hay muchísimas más:

- **Amistad.** Afecto y cariño por otra persona, en la que confías y con la que compartes tiempo.
- **Preocupación.** Angustia ante los problemas que nos impide estar tranquilos.
- **Dolor.** Sufrimiento muy fuerte por algo que nos sucede.
- **Serenidad.** Tranquilidad y calma.





Actividad

Historia

1. Escoge una de las emociones de las páginas anteriores, y escribe su historia.

Ideas

Protagonista:

¿Cuándo nació?:

¿Cómo es?:

.....

¿Qué hace?:

.....

¿Cómo afecta a los demás?:

.....

.....

.....

LA HISTORIA DE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Proyecto



2. Con tus compañeros, completa el emociómetro anotando situaciones de la clase en las que se viva cada emoción. Después, escribe cómo actuar en cada momento.

	Emoción	Situaciones	Cómo actuar
	Alegría
	Tristeza
	Preocupación
	Serenidad

¡RETO EN FAMILIA!

Construye un emociómetro para tu casa. Copia la tabla anterior en una hoja grande; después, cada miembro de la familia anotará una situación en la que haya sentido alguna de las emociones apuntadas, y así podrás conocerlos mejor.



TOP

Escribe una idea para mantener tu conciencia emocional activa todos los días.

.....

¿Sé cómo me siento en cada momento?