

Índice:

- 1) Justificación
- 2) Objetivos
- 3) Estrategias para conseguir los objetivos
- 4) Actividad
- 5) Recursos requeridos
- 6) Desarrollo de la actividad

1) Justificación:

Los seres humanos usamos nuestras emociones como respuesta al entorno en que nos desarrollamos. Desde el momento en que nacemos nuestras emociones nos sirven para sobrevivir, puesto que nos permiten cubrir unas necesidades básicas como pueden ser la alimentación o el sueño. Y por otra parte también nos ayudan a conseguir distintos objetivos que pueden ser más o menos necesarios.

Estas emociones tienen un origen biológico, es decir son comunes a numerosas especies animales. Cuanto más cercano en la cadena evolutiva sea el animal con el que nos comparamos, más similitudes encontraremos entre sus emociones y las nuestras.

En el contexto actual el uso de las emociones ha sufrido muchos cambios, puesto que nuestras necesidades básicas suelen estar cubiertas, y dirigimos estas emociones a conseguir objetivos de segunda necesidad. Estos objetivos son diferentes en función de nuestro nivel cultural y educativo, el cual viene determinado por los valores que nos inculca nuestro grupo de referencia, que habitualmente es la familia.

En el siglo XXI la familia ha sufrido grandes transformaciones, puesto que la necesidad de dedicar el tiempo al trabajo ha sustituido a la necesidad de criar a los propios hijos. Por otro lado hay familias que no han sabido adaptarse a estas transformaciones para educar a sus hijos de la manera más adecuada, de este modo los niños no han tenido unos modelos válidos para aprender a convivir en sociedad.

Por todo ello, se entiende que es necesario que los jóvenes aprendan a conseguir sus objetivos de una manera eficiente y respetuosa. Y para ello el primer paso es conocer sus propias emociones.

Por otra parte, el uso de los animales como herramienta terapéutica data de la antigüedad, en la grecia clásica ya se usaban los paseos a caballo para rehabilitar personas con necesidades especiales. Y en el siglo XVIII se emplearon animales para el tratamiento de personas con enfermedad mental.

Hoy en día está probada la eficacia de la terapia con animales para distintos trastornos del desarrollo. Es por ello que consideramos que cualquier persona que necesite mejorar sus habilidades comunicativas o emocionales puede beneficiarse del contacto con animales. Puesto que nos dotan de un conocimiento primitivo que nuestro entorno actual ha perdido, que es la empatía y el respeto por los otros.

2) **Objetivos generales:**

- Conocer las emociones básicas.
- Reconocer la expresión no verbal de las emociones básicas.
- Gestionar las emociones tanto positivas como negativas.
- Diferenciar emoción de sentimiento.

3) **Estrategias para conseguir los objetivos:**

Conocer las emociones básicas: Tomando como ejemplo la conducta del perro se pueden reconocer las emociones básicas de los animales superiores. Estas emociones son: Sorpresa, asco, tristeza, ira, miedo y alegría.

Reconocer la expresión no verbal de las emociones básicas: La observación del comportamiento del perro nos permite reconocer estas emociones y la manera en que los animales superiores comunicamos nuestros estados de ánimo.

Gestionar las emociones tanto positivas como negativas: Mediante el conocimiento del comportamiento de los perros se puede reflexionar sobre la manera más adecuada de gestionar las emociones.

Diferenciar emoción de sentimiento: Una vez que sabemos cómo se comunican los animales se puede inferir la diferencia entre estos y los seres humanos. Se trata de generar soluciones racionales a la gestión de las emociones tanto propias como ajenas.

4) **Actividad:**

La actividad está separada en cuatro bloques, un bloque por objetivo.

Cada bloque consta de:

- Charla explicativa, en la que se exponen los conceptos básicos.
- Ronda de preguntas para aclarar las dudas que puedan presentar los nuevos conceptos.
- Reflexión en grupo respecto a la aportación que estos conceptos puede hacer a un ser humano.

5) **Recursos requeridos:**

- Aula.
- Sillas.
- Espacio suficiente para los oyentes, el ponente y el perro.

6) Desarrollo actividad:

- Conocer las emociones básicas: Sorpresa, enfado, tristeza, miedo, asco y alegría. ¿Para qué sirven las emociones? ¿Todos los animales tenemos emociones? ¿Las emociones comunican?
- Reconocer la expresión no verbal de las emociones básicas: ¿Cómo sabemos que un perro está contento? ¿Y si está triste? ¿Y si está nervioso? ¿Para qué sirve comunicar nuestros estados de ánimo? ¿Los humanos comunicamos nuestras emociones a través de las palabras o no?
- Gestionar las emociones positivas y negativas: ¿Es normal estar triste, contento, enfadado...? ¿Por qué los animales evitan conflictos? ¿Podemos copiar a los animales para evitar dificultades?
- Diferenciar emoción de sentimiento: Emoción + Pensamiento = Sentimiento. Por ejemplo cuando estamos estresados, tenemos mucha tensión y es más fácil percibir más amenazas y responder defendiéndonos. Pero como seres humanos podemos darnos cuenta e intentar manejarlo: Relajarnos, marcharnos un rato, escuchar música, dar un paseo, explicar a la otra persona que no estamos bien, buscar alguien que nos ayude.