

Agradecerles su participación en la sesión de emociones y atención plena y en acceder a realizar la entrevista sobre la misma. Para nosotros es importante recoger su experiencia y opinión respecto a los contenidos tratados.

La entrevista no tiene como finalidad valorar su participación ni medir sus conocimientos. Los resultados de la misma son absolutamente confidenciales, por lo que le agradecemos responder en forma objetiva, lo que será de gran ayuda para esta investigación y mejorar el proceso. Muchas gracias.

Nombre y apellidos: _____

Nº de lista: _____

Edad: _____

Curso y grupo: _____

ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADAS:

1. ¿Te ha gustado realizar esta sesión? ¿Por qué?
2. ¿Qué destacarías de esta experiencia?
3. ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Por qué?
4. ¿Qué no te ha gustado hacer? (dificultades) ¿Por qué?
5. ¿Qué puede decirme si la sesión has sentido emociones? ¿Cuáles? ¿Cómo han sido?

Descripción de las emociones (Bizquerra y Laymuns, 2016)

Alegría	Emoción que produce el logro de objetivos, sucesos favorables, el encuentro con personas queridas y otros eventos valorados como un progreso hacia el bienestar. Las mayores alegrías se relacionan con el amor.
Amor	Es la emoción más compleja. Es un sentimiento que activa un compromiso para el bienestar de las personas. Sus destinatarios son: la pareja, hijos, familia, amigos, comunidad y humanidad.
Ansiedad	Estado de inquietud ante un riesgo imaginario. Miedo no resuelto. Se debe a los pensamientos y creencias. Se distingue del miedo en que no hay peligro real o inminente, pudiendo tratarse de un peligro lejano o imaginario.
Compasión	Preocupación altruista por el sufrimiento de otras personas con la intención de ayudarlas y aliviarlas. Es una emoción ambigua que tiene un componente negativo (sufrimiento de otro) y otro positivo (amor por el otro).
Esperanza	Estado de ánimo en el que se pasa mal, pero se confía en superarlo. Consiste en temer lo peor, pero ansiar mejorar y esperar conseguirlo.
Felicidad	Estado de bienestar emocional. Satisfacción, plenitud y armonía. Emociones positivas. Ausencia de miedo.
Humor	Propensión a encontrarse alegre y complaciente. Jovialidad, agudeza de espíritu.
Ira	Causa indignación y enojo. Incluye rabia, cólera, furia, furor, enfado, etc.
Miedo	Se experimenta ante un peligro real e inminente que se vive como arrollador y que pone en riesgo la salud y la vida.
Rechazo	Sentimiento de aversión o repugnancia que lleva a no aceptar a alguien o a algo.
Sorpresa	Provocada por algo imprevisto o extraño. Puede durar solo un momento y activa otras emociones, según la valoración que se haga del suceso. Es una emoción ambigua, ya que hay sorpresas positivas y otras negativas.
Tristeza	Ante pérdida de cosas o personas queridas. Afligido y apesadumbrado.
Vergüenza	Pena o pérdida de la dignidad por falta cometida por uno mismo. Miedo a ser mal visto o mal mirado. Humillación. Conviene distinguir entre dos tipos de vergüenza: <ul style="list-style-type: none">• Por actos moralmente indignos ("shame") → Sinvergüenza.• Por situaciones embarazosas que conllevan el peligro de ser criticados por los demás o de hacer el ridículo ("embarrassment") → situaciones embarazosas.

6. ¿Crees que en esta sesión ha mejorado el conocimiento y gestión de las emociones del alumnado? ¿Por qué?. Con esta pregunta se quiere incidir si piensan que experimentar estas emociones en clase sirve para su vida.

7. ¿Qué propuestas de mejora puedes hacernos?

8. ¿Hay algo más que te gustaría decirme sobre tu participación en esta sesión?