



CONOCIENDO MIS EMOCIONES Y APRENDIENDO A MANEJARLAS

Propósitos:




- Contribuir a los estudiantes en la conceptualización sobre las emociones
- Reconocer las emociones propias y aprender estrategias sencillas para regularlas de manera saludable en situaciones cotidianas.
- Contribuir al desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes.

Tiempo: 12:15 – 3:30 p.m.

Materiales: Hojas blancas, colores: rojo, amarillo, verde, lápiz, tajalápiz, borrador y esfero.

Momento 1 Mapa emocional del curso. 12:15 – 12:35 p.m. (20 minutos)




Cada estudiante dibuja un círculo, lo colorea; eligiendo entre rojo, amarillo o verde, que represente ¿Cómo se siente hoy?:

-  Rojo: emociones intensas (rabia, ansiedad, tristeza o frustración)
-  Amarillo: emociones intermedias (nervios, confusión)
-  Verde: emociones tranquilas (alegría, calma)

Contabilizar cuántos estudiantes eligieron cada color y establecer el porcentaje para cada uno de estos. De acuerdo con los porcentajes obtenidos preguntarles a los estudiantes ¿Cómo se puede describir el estado emocional del curso? E identificar la tendencia de acuerdo con el porcentaje más alto.

Momento 2 Nuestras emociones básicas 12:35 – 12:55 p.m. (20 minutos)

Se pregunta a los estudiantes qué emociones reconocen y que saben acerca de ellas, en la medida en que los estudiantes las van enunciando se va leyendo sobre cada una de estas. (Puede leer el profesor/a o solicitarle a algún o algunos estudiantes que lean)

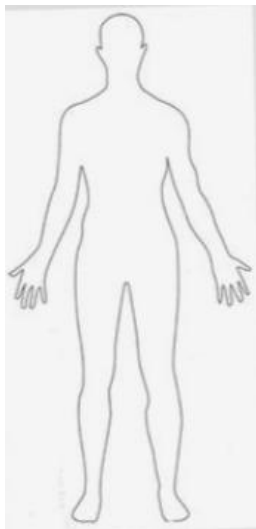
EMOCIÓN	¿CÓMO SE RECONOCE?	EJEMPLOS
 Alegría	Es la emoción que sentimos cuando algo nos gusta, nos hace sentir bien o nos genera satisfacción. Se relaciona con el bienestar, el entusiasmo y las ganas de compartir con otros.	lograr una meta, estar con amigos, recibir una buena noticia.
 Tristeza	Es la emoción que aparece cuando perdemos algo importante, nos sentimos solos o decepcionados. Nos ayuda a reflexionar y a pedir apoyo cuando lo necesitamos.	una decepción, una despedida, sentirse excluido.
 Ira (enojo)	Es la emoción que surge cuando sentimos injusticia, frustración o cuando algo no sale como esperamos. Nos da energía para defendernos, pero necesita control para no causar daño.	Una burla, un castigo que consideramos injusto.

EMOCIÓN	¿CÓMO SE RECONOCE?	EJEMPLOS
 <p>Miedo</p>	<p>Es la emoción que aparece ante una amenaza real o imaginaria. Su función es protegernos y prepararnos para reaccionar.</p>	<p>Hablar en público, un examen, una situación peligrosa.</p>
 <p>Asco</p>	<p>Es la emoción que sentimos frente a algo que consideramos desagradable o peligroso. Nos protege evitando el contacto con lo que puede hacernos daño.</p>	<p>Un olor fuerte, comida en mal estado, una situación repulsiva.</p>
 <p>Sorpresa</p>	<p>Es la emoción que surge ante algo inesperado. Puede ser agradable o desagradable y suele durar poco tiempo.</p>	<p>Una noticia inesperada, un cambio repentino.</p>

Se concluye expresando: Cada una de estas emociones están presentes en distintos momentos de nuestra vida diaria, Todas ellas son normales y necesarias. Lo importante es vivirlas y no evitarlas, sino aprender a reconocerlas y manejarlas.

Momento 3 Reconociendo mis emociones 12:55 – 1:25 p.m. (Individual) (30 minutos)

Se solicita a los estudiantes que en una hoja tamaño carta dibujen una silueta de su cuerpo y que ubiquen en qué parte de este sienten sus emociones.



- ✓ ¿En qué parte del cuerpo sienten la alegría?
- ✓ ¿En qué parte del cuerpo sienten la tristeza?
- ✓ ¿En qué parte del cuerpo sienten la ira?
- ✓ ¿En qué parte del cuerpo sienten el miedo?
- ✓ ¿En qué parte del cuerpo sienten el asco?
- ✓ ¿En qué parte del cuerpo sienten la sorpresa?

Momento 4 Mapa de mis emociones (Individual) 1:25 – 1:45 p.m. (20 minutos)

Se pregunta a los estudiantes y que escriban:

1. ¿Qué emoción siento con más frecuencia?
2. ¿Qué emoción siento con menos frecuencia?
3. ¿Qué situaciones provocan todas y cada una de mis emociones?
4. ¿Cómo reacciono cuando siento todas y cada una de mis emociones?

Momento 5 Comparto mis emociones (En grupos de 4 o 5 estudiantes) 1:45 – 2:15 p.m. (30 minutos)
Compartir con sus compañeros del grupo las respuestas de las cuatro preguntas anteriores identificando quienes coinciden en sus respuestas y quienes no.

Momento 6 Socialización del momento 5. 2:15 – 2:30 p.m. (15 minutos)

Cada grupo da a conocer su trabajo a los otros grupos. Identificar cuál es la emoción que más frecuentemente se siente y cuál la menos frecuente.

Momento 7 ¿Reacciono o decido? (En los mismos grupos) 2:30 – 2:50 p.m. (20 minutos)

¿Qué hacemos en las siguientes situaciones?:

- Un compañero se burla de ti
- Tus padres te quitan el celular como castigo por algo inadecuado que hiciste
- Sientes celos con un amigo o amiga
- Te va mal en una evaluación
- Te peleaste con algún compañero/a

Cada grupo responde:

1. ¿Qué emoción aparece en cada situación?
2. ¿Qué reacción impulsiva suele ocurrir en cada situación?
3. ¿Qué alternativa de autocontrol puede usarse para cada situación?

Momento 8 Socialización del momento 7 2:50 – 3:05 p.m. (15 minutos)

Cada grupo da a conocer sus respuestas a los otros grupos. El profesor escribe en el tablero las alternativas de autocontrol que presentan los estudiantes. Por parte del profesor se concluye este momento sobre la importancia del autocontrol sobre nuestras emociones y se presentan otras alternativas (si no aparecieron) como:

- Respirar para calmar (Respiración 4–4–4: Inhalar 4 segundos, mantener 4 segundos y exhalar 4 segundos)
- Contar hasta 10
- Alejarse un momento
- Hablar con alguien de confianza
- Escribir lo que se siente antes de actuar

Momento 9 Mi compromiso emocional 3:05 – 3:10 (5 minutos)

Cada estudiante completa la frase:

“Cuando sienta _____, intentaré _____.”

Pueden guardarlo o si desea, compartirlo con alguien.

Se concluye con el mensaje final: *Sentir y vivir nuestras emociones no es problema. El problema es no saber qué hacer con lo que sentimos que se generan cuando nos emocionamos. Aprender a manejar las emociones también es ser fuerte y forma parte del desarrollo de nuestra inteligencia emocional.*

Observación: Los 20 minutos que faltan corresponden al consumo del refrigerio, este puede ser consumido entre alguno de los momentos, una vez se reciba el mensaje que se puede ir por este.