



YO Y MI MUNDO

Gatilladores emocionales personales

MANUAL PROFESOR
SESIÓN 1.5 | 5º básico

pasos UANDES

Gatilladores emocionales personales

EJE TEMÁTICO

Identificar, comunicar y regular las emociones de manera asertiva.

OBJETIVO

Comprender sus emociones reconociendo señales corporales y gatilladores emocionales personales.

INDICADORES DE LOGRO

- Identificar emociones incómodas e intensas según señales corporales.
- Comprender que hay distintos elementos que generan que las emociones se intensifiquen.
- Reconocer gatilladores emocionales personales.

CRONOGRAMA

- 1) Inicio (10 minutos)
- 2) Mis gatilladores personales (30 minutos)
- 3) Cierre (5 minutos)

MATERIALES

- [Emocionómetro PASOS UAndes](#).
- [Video](#) “Animanimals Crocodile de Film Bilder”.
- [Anexo 1](#) “Mis gatilladores emocionales”.

NOTA:

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el niño”, “el compañero” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres. Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

Inicio

Dar la bienvenida a la clase y decir que hoy conoceremos más de los gatilladores emocionales que son situaciones, experiencias, personas o cosas que pueden generar que nuestras emociones se vuelvan intensas y nos hacen sentir sensaciones desagradables o incómodas en nuestro cuerpo.

Invitar a los niños a ver el video “Animanimals Crocodile”. Mostrar el emociómetro PASOS UANDES y preguntar:

- ¿Qué emoción experimentó el cocodrilo y qué emoción experimentó la cocodrila?
- ¿Qué señales muestran los personajes con su cuerpo que nos permiten reconocer cada emoción?
- ¿Cuál fue el gatillador que generó que las emociones de los personajes se volvieran intensas?

En esta actividad es probable que los niños den respuestas con distinto contenido, como reconocer en un mismo personaje emociones diferentes. En ese caso, validar los aportes mencionando que es normal sentir distintas emociones frente a una misma situación porque somos diferentes.

Respecto a las señales corporales decir que, podemos identificar las emociones que sentimos nosotros y también otras personas por los gestos, reacciones o sensaciones que se muestran en la cara y el cuerpo. Gracias a estas señales podemos saber si nuestra emoción está aumentando en intensidad.

Por último, explicar que cada persona puede reconocer distintos gatilladores que generan una misma emoción como también se puede dar que un mismo gatillador genera emociones diferentes como en este caso. Los gatilladores pueden ser desde una golosina para comer (como en este caso) hasta una canción, son variados y distintos.

Mis gatilladores emocionales

Explicar que la intensidad de las emociones la podemos experimentar como en niveles que van aumentando:

- *En nivel 0 no se siente ninguna emoción.*
- *En el nivel 1 se siente de manera suave la emoción y es manejable.*
- *En el nivel 2 se siente más intensa la emoción, pero aún la podemos manejar*
- *En el nivel 3 se siente fuerte la emoción y es difícil de manejar.*

Entregar el Anexo 1 Mis gatilladores emocionales e invitar a que escojan una emoción incómoda del emocionómetro. Explicar que en las distintas marcas del termómetro están los cuatro niveles de intensidad y deben escribir en cada una:

- *Las sensaciones o señales corporales que reconocen en cada nivel de intensidad al sentir esa emoción.*
- *Los gatilladores emocionales propios que generarían que la emoción escogida se sintiera cada vez más intensa. La cantidad de gatilladores que quieran poner depende de ellos.*

Monitorear el trabajo y acompañar si alguien manifiesta dificultades o necesita guía para realizar su actividad. Si algún estudiante muestra incomodidad con alguna parte de la actividad, invitarlo a realizar otra parte o concentrarse solo en los niveles iniciales de la emoción. También se le puede invitar a escoger otra emoción incómoda o trabajar con alguna que sea cómoda. No obligar.

Cuando hayan concluido su actividad agradecer la participación y el respeto que tuvieron hacia sí mismos y los demás.

Cierre

Pedir que respondan en su Anexo 1 “Mis gatilladores emocionales”:

- *¿Por qué es importante que yo conozca mis gatilladores personales?*

Dar la palabra a uno o dos estudiantes que quieran compartir de manera voluntaria su respuesta. Agradecer los aportes y complementar diciendo que, conocer nuestros gatilladores emocionales nos permite comprendernos mejor a nosotros mismos, y nos ayuda a identificar qué personas, situaciones o cosas hacen que nuestras emociones se sientan incómodas o incluso nos cueste manejarlas. Hacer esto nos va a permitir aplicar estrategias para regular nuestras emociones y volver a un estado de comodidad y calma. Decir que en la próxima clase conoceremos estrategias para regular las emociones.

pasos UANDES

Síguenos
@pasosuandes

