



YO Y MI MUNDO

Querida emoción, qué eres y de dónde apareciste

MANUAL PROFESOR
SESIÓN 1.4 | 1º Medio

pasos UANDES

Querida emoción, qué eres y de dónde apareciste

EJE TEMÁTICO

Identificar, comunicar y regular las emociones de manera asertiva

OBJETIVO

Reconocer e identificar las diferentes emociones y su función, haciendo hincapié en su presentación durante la adolescencia.

INDICADORES DE LOGRO

- Reconoce e identifica las diferentes emociones como también sus funciones.
- Desarrolla una toma de perspectiva respecto de las emociones en esta etapa del ciclo vital.

CRONOGRAMA

- 1) Introducción (5 minutos)
- 2) ¿Qué me pasa? (35 minutos)
- 3) Cierre (5 minutos)

MATERIALES

- [Fichas](#) recortadas para actividad grupal (una ficha recortada por grupo)
- [PPT](#). Emocionómetro.
- Una bolsa, recipiente o caja por grupo de 4 o 5 integrantes.

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

Proyectando el carnet identitario, el profesor les da la bienvenida a los estudiantes. Ofrece a algún estudiante recapitular lo trabajado en la sesión anterior, antes de adentrarse en el objetivo de hoy. Luego pregunta:

- “¿Qué pasa con nuestras necesidades cuando estamos de pésimo humor? ¿Y cuando estamos de muy buen ánimo?”

Respuesta esperada: que las necesidades se vuelven más urgentes y difíciles de manejar, cuando estamos de pésimo humor, y que las logramos sobrellevar con mayor facilidad cuando estamos de muy buen ánimo.

Emoción: ¿Qué eres y de dónde apareciste?

1. Mis emociones últimamente...

Para iniciar el corazón de la actividad, se invita a que estudiantes se junten en parejas, con la persona que tienen a su derecha. Se les pregunta cuáles son las emociones básicas (alegría, rabia, miedo, tristeza, sorpresa y disgusto) y se les motiva a compartir, en duplas, emoción por emoción, cuándo fue la última vez que la sintieron con fuerza. Se les recuerda que es fundamental que nada de lo que conversen perjudique o entre en la intimidad de un tercero. Por ejemplo, si la última vez que sentí rabia fue a causa de una discusión que tuve con un compañero de curso, se sugiere escoger otra situación.

Luego de que hayan conversado en parejas se les pide a los estudiantes contestar a la pregunta:

- “¿Por qué existen las emociones?”

Respuesta esperada: nos da información relevante.

Si sentimos rabia, nuestro cerebro nos está alertando de una situación de posible injusticia.

Si sentimos miedo, nuestro cerebro nos está avisando de la necesidad de protegernos.

Si sentimos disgusto o asco, también nos está dando la información de que tenemos que proteger nuestra salud. Esta emoción es la que nos ha permitido sobrevivir.

Si sentimos tristeza, nuestro cerebro nos está informando de una percepción de pérdida, de la necesidad de reposar, hacer introspección o de buscar apoyo. Con la sorpresa, la emoción más corta, nuestro cerebro nos avisa de una novedad, de una oportunidad para explorar.

A los comentarios de los estudiantes se sugiere agregar que, efectivamente, las emociones tienen dos funciones principales:

- Adaptativa: nos sirven para adaptarnos al medio y sobrevivir sabiendo prepararnos para actuar, protegernos, luchar o explorar.
- Social: nos sirven para expresar a los demás lo que estamos sintiendo. Dado lo anterior, se concluye esta parte comentando que no existen emociones buenas ni malas ya que todas son útiles y necesarias. Lo que es juzgable (como bueno o malo) es lo que hacemos con dichas emociones, o como las manejamos (pero esto se trabajará en otra sesión).

Emoción: ¿Qué eres y de dónde apareciste?

2. La olla de las emociones adolescentes

Para esta parte, se reúne aleatoriamente a los estudiantes en grupos de a 4 (o máximo 5). A cada grupo se le entrega una bolsa con fichas recortadas, la cual deben pasear entre los integrantes del grupo al ritmo de la música. Al momento de cortarse la canción, quien tenga la bolsa debe sacar, al azar, un papel de ella. Cada hoja tiene una pregunta, frase a completar, o afirmación. Quien saque la hoja debe leerla, completarla o responderla, según corresponda, a menos de que la ficha explicita que la ficha debe ser contestada por todos. Durante el desarrollo de la actividad, el profesor irá entregando algunas instrucciones generales.

Luego de la actividad, el profesor pide compartir algunas respuestas o afirmaciones concretas (completándolas cuando amerite), tales como:

- Levante la mano quién haya votado 'verdadero' a la afirmación 'las emociones se sienten más fuertes en la adolescencia'. ¿Por qué piensan que es?

Respuesta esperada: por los cambios hormonales; porque estamos más propensos a actividades que nos generan excesiva gratificación, llevándonos a desregularnos más; porque, junto con la primera infancia, es el periodo de mayores cambios a nivel hormonal y cerebral; etc.

- ¿Qué actividades comentaron que les hacían brotar una variedad de emociones?
- ¿Qué implicancias tiene que su amígdala cerebral esté desarrollada pero que su corteza prefrontal aún no completamente?

Respuesta esperada: que a veces nos rijamos más por los impulsos, sin evaluar cuál es la 'mejor' reacción.

- Levante la mano para quienes ver una película con chal, dulces y cabritas es el mejor panorama al estar triste.

Cierre

Como cierre de la sesión, el profesor le presenta a los estudiantes el emocionometro (PPT). Les invita a usarlo en su día a día, para ayudarles a reconocer la emoción específica que están experimentando. Para empezar a poner en práctica dicho hábito, invita a que nuevamente se junten con los mismos compañeros de la primera actividad (en parejas) y que compartan el uno con el otro la emoción concreta que están sintiendo.

Por último, el profesor invita a quien quiera compartirlo, comentar con qué se queda de la sesión en una o dos palabras, agradeciendo cada aporte.

pasos UANDES

Síguenos
@pasosuandes

