



YO Y MI MUNDO

# Desenredando hilos emocionales

MANUAL PROFESOR  
SESIÓN 1.6 | II° medio

*pasos* UANDES

# Desenredando hilos emocionales

## EJE TEMÁTICO

Identificar, comunicar y regular las emociones de manera asertiva.

## OBJETIVO

Profundizar en la comprensión de cómo las experiencias pasadas influyen en las emociones actuales.

## INDICADORES DE LOGRO

Recuerda una experiencia pasada de impacto emocional significativa en su vida.

## CRONOGRAMA

- Inicio (5 minutos)
- Viaje emocional: del pasado al presente (15 minutos)
- Tejiendo nuestra red emocional (20 minutos)
- Cierre (5 minutos)

## MATERIALES

- Ovillo de lana
- [Anexo](#) 1 impreso (una copia por cada estudiante)
- Lápices

### 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

El docente iniciará la clase diciendo: “Hoy vamos a adentrarnos en un nuevo tema. Para eso quiero hacerles la siguiente pregunta: ¿alguna vez han sentido que sus emociones actuales están conectadas con cosas que han vivido antes?” Se podrán recoger algunas respuestas.

“En esta clase descubriremos juntos cómo nuestras experiencias pasadas, ya sean buenas o difíciles, tienen un importante efecto en lo que sentimos hoy”.

## Viaje emocional: Del pasado al presente

El docente explicará: “Ahora haremos un breve ejercicio para explorar cómo las experiencias pasadas han influido en sus emociones actuales. Cada uno construirá una línea de tiempo con hitos, momentos o eventos significativos que hayan influido en sus emociones a lo largo de su vida, desde su nacimiento hasta el presente. Además, tendrán que relacionar cada uno de esos eventos con una emoción en particular”.

A modo de referencia se podrán dar ejemplos de hitos tales como: el primer día de clases, un logro deportivo significativo, la pérdida de un ser querido, mudanza a otra ciudad, la pandemia COVID-19, un viaje o paseo significativo, la participación en un voluntariado, cambio de colegio, la llegada de un nuevo hermano/a, etc.”

Continuará: “Todos hemos pasado por momentos que nos han hecho sentir emociones intensas: desde la alegría hasta la frustración, el entusiasmo o incluso el miedo. Para hacer nuestra línea de tiempo, profundizaremos en esas emociones y veremos cómo están conectadas con las cosas que hemos vivido anteriormente. Vamos a intentar entender juntos cómo esas experiencias del pasado pueden afectar cómo nos sentimos ahora mismo. No se trata solo de mirar hacia atrás, sino de descubrir cómo esas experiencias moldean nuestras reacciones, nuestras alegrías y nuestros desafíos actuales.

A continuación, se repartirá el anexo 1 impreso a cada estudiante para iniciar el trabajo personal. Una vez finalizado, se sugiere conservar la ficha en el archivador PASOS.

## Tejiendo nuestra red emocional

Nota para el profesor: esta actividad podrá realizarse al aire libre o dentro de la sala. Lo importante es que sea un ambiente protegido (compartirán experiencias personales), y donde haya suficiente espacio para distribuir a los estudiantes en un círculo.

El docente explicará: “Ahora vamos a realizar una actividad llamada tejiendo nuestra red emocional. En esta actividad, utilizaremos este ovillo de lana como una metáfora para representar cómo nuestras experiencias pasadas están entrelazadas con nuestras emociones actuales. Cada uno de ustedes irá recibiendo un extremo del ovillo. Cuando compartan una experiencia significativa, pasarán el ovillo a otra persona, manteniendo siempre un extremo para ir tejiendo junto esta red emocional”.

“Antes de empezar, formaremos un círculo entre todos. Ahora, cerrando los ojos elegiremos una experiencia que haya tenido un impacto en nuestras emociones actuales, ya sea positiva o desafiante, ¿cómo me hace sentir ese evento hoy? Al momento de recibir el ovillo de lana responderemos con una palabra de apoyo, un gesto amistoso o una conexión emocional antes de compartir nuestra propia experiencia y pasar el ovillo a otra persona.”

La actividad comenzará con un estudiante voluntario que quiera iniciar contando su experiencia, y continuará mientras los demás compañeros comparten y se van pasando el ovillo.

Una vez que todos hayan compartido el docente dirá: “Muchas gracias a todos por abrirse y compartir sus experiencias. Ahora miren esta red que hemos formado en conjunto, ¿ven cómo está entrelazado entre todos nosotros? Representa la conexión emocional que compartimos a través de nuestras experiencias. A pesar de ser historias individuales, están unidas en esta red emocional que hemos creado juntos”.

## Cierre

El docente finalizará la clase diciendo: “El trabajo que hemos realizado hoy nos muestra la influencia de nuestras experiencias pasadas en nuestras emociones actuales. Los invito a reflexionar sobre lo que hemos experimentado juntos hoy. Piensen en cómo estas actividades han revelado la importancia de nuestras experiencias pasadas en la formación de nuestras emociones presentes. ¿Qué han aprendido sobre sí mismos y sobre los demás en este proceso?”

Continuar: “Por último, los animo a reflexionar sobre cómo estas conexiones emocionales pueden guiarnos para comprendernos mejor a nosotros mismos y a los demás”.

*pasos* UANDES

Síguenos  
@pasosuandes

