CLASE DE ORIENTACIÓN PROFESORES JEFES
TERCER ENCUENTRO
“CONECTÁNDONOS CON NUESTRAS EMOCIONES”
6TO A IV MEDIO

Esta Unidad se desarrollará en torno a una serie de “SESIONES” en las que el (la) profesor (a) jefe, hará partícipe a los alumnos y alumnas del proceso de aprendizaje y logro de los Ejes Temáticos propuestos, mediante temas y actividades relacionadas con todo lo referente a "*Las Emociones*” los cuales serán abordados los días lunes de 9:00 a 9:40 en la asignatura de Orientación. El (la) profesor (a) tiene la facultad de adaptar dicho material según las características de su grupo curso.

Cada sesión durará 40 minutos, por lo que el docente manejará los tiempos según cómo se van desarrollando los temas y si es necesario detenerse más tiempo en alguno de estos.

EJE: CRECIMIENTO PERSONAL

OBJETIVO APRENDIZAJE

OA2 Identificar emociones experimentadas por ellos y por los demás (por ejemplo, pena, rabia, miedo, alegría) y distinguir diversas formas de expresarlas.

INDICADORES:

1. Expresan cómo se sienten en situaciones que los afectan positivamente y situaciones que los afectan negativamente

2. Identifican emociones experimentadas por otros.

3. Identifican de qué manera se puede sentir alguien ante las conductas, expresiones corporales y expresiones verbales de otras personas.

4. Identifican las expresiones faciales que manifiestan emociones como pena, alegría, miedo y rabia.

5. Representan formas de expresar emociones (como pena, rabia, alegría y miedo) por medio de la postura corporal, la comunicación verbal o la expresión facial.

ACTIVIDAD:

Hoy Reconoceremos cuáles son las emociones básicas propias de nuestra vida afectiva, para luego reflexionar sobre la importancia de aprender a escucharlas y expresarlas adecuadamente.

1.- ORACIÓN: "BIENAVENTURANZAS" (PPT) N° 1

2.- introducción al tema (PPT) N° 2

3.- Observan video "Alfabetización de las emociones en tiempo de Covid " (Video)

4.- A partir del video los y las estudiantes, identifican emociones como estas se han manifestado en este tiempo, y de què forma las hemos expresado o bien omitido.

5.- El profesor previamente les comentará que para esta clase requerirán de teléfono móvil, porque realizarán una pequeña dinámica.

6. El profesor les entrega las indicaciones para que ingresen a la aplicación de Mentimeter en caso de duda revisar PPT gentileza departamento de matemática. (PPT) N° 3 y PPT N° 2

7.- Invite a los estudiantes a pensar respecto a sus emociones y luego que escriban en Mentimeter el código entregado por usted.

8.- Realice la siguiente pregunta a modo de lluvia de ideas.

"Escribe tres emociones que has sentido durante este tiempo"

9.- El profesor proyecta la lluvia de ideas para poder socializar y reflexionar en base a las respuestas entregadas por los estudiantes. (Cada profesor/a decidirà en el momento proyectar la nube)

Los invitamos a leer el documento para profesores/as, para ampliar el concepto de emociones.
Para quienes quieran ahondar en el tema adjuntamos el libro "Educar Las Emociones "de Amanda Céspedes

---

DOCUMENTO PARA PROFESORES/AS

Un niño es un ser emocional desde que nace, pero hay que ayudarlos a encauzar las emociones. En la escuela hay un lugar esencial en el que esta educación emocional puede tener lugar: el aula. Allí, el profesor, no sólo es un educador del conocimiento, de la cultura, sino que también lo será de las emociones. (Céspedes, A. – 20014)

El niño debe aprender a controlar una amplia gama de sentimientos o emociones. Algunos son positivos como la alegría, el afecto y el orgullo, no así otros: la ira, el temor, la ansiedad, los celos, la frustración y el dolor. Sin embargo, en uno y otro caso debe adquirir los medios para atenuarlos y expresarlos en forma aceptable desde el punto de vista social.
Asimismo, debe aprender a resolver conflictos del desarrollo; aceptar su dependencia de otros y encontrar la manera de relacionarse con las figuras de autoridad en su vida. Además necesita encarar su necesidad de autonomía, ese intenso deseo de hacer las cosas por sí mismo, de dominar el ambiente físico y social, de ser competente y exitoso.

Las Bases Curriculares para Orientación instan a las escuelas a favorecer el desarrollo emocional de sus estudiantes, generando condiciones en las que los estudiantes aprendan a intencionar "la capacidad de contactarse consigo mismo y con los demás mediante de la comprensión y comunicación de los propios sentimientos y emociones, como de aquellas vivenciadas por otras personas... y que comprendan la influencia de las emociones en sus ideas, comportamiento y relaciones, y que logren desarrollar la capacidad de integrarlas en función del desarrollo personal y la relación con los demás." (MINEDUC, Bases Curriculares Orientación – 2013, pág. 4)

Daniel Goleman en *"Inteligencia Emocional"* (1996) señala que existen cientos de *emociones*, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices. Dice: "Existe en la emoción más sutilezas de las que se pueden nombrar".

Existen emociones centrales que, según Paul Ekman, se derivan de cuatro expresiones faciales: temor, ira, tristeza, placer, expresiones que son reconocidas universalmente.

Tomado de Céspedes, A. (2012) *Niños con pataleta, adolescentes desafiantes. Cómo manejar los trastornos de conducta en los hijos"*

“Las emociones son estados internos pasajeros que poseen una valencia positiva o negativa. Surgen de emociones primarias instaladas en el cerebro humano desde el nacimiento: la alegría, la quietud, la rabia y el miedo. En cambio, los sentimientos son estados internos duraderos, estables, permanentes, que se construyen a partir de las emociones.

Las emociones positivas son la alegría, la quietud, el júbilo, la euforia, el éxtasis, el gozo. Entre los sentimientos positivos reconocemos el optimismo, la confianza, la serenidad, la motivación, la bondad y el altruismo.

Las emociones negativas son el miedo y la rabia, mientras que entre los sentimientos negativos identificamos el resentimiento, la hostilidad, el pesimismo, el encono, la envidia, el rencor, el deseo de daño.

Las emociones negativas nacen tal como los ríos correntosos en la montaña: las energías de estas aguas, sin control ni cauce, se despeñan por las laderas arrasando sembrados y causando destrucción. Hasta el primer año y medio de vida, las emociones son como ríos que acaban de nacer y deben buscar su cauce para no desbordarse. Es la mamá o la cuidadora quien ha de constituir ese cauce al ofrecer una atención solícita a la rabia que se origina en el hambre o el frío del niño, el miedo que experimenta cuando se siente solo o el dolor que le producen los cólicos.

A partir de los 5 o 6 años de edad, el lenguaje como instrumento para elaborar la emoción, en sintonía con un adulto que conforta, es el cauce que impide el desborde y permite recuperar la serenidad. El adulto se sintoniza con el niño para decodificar, elaborar y entender la emoción infantil, y contiene el desborde a través de la cercanía tierna y afectuosa. El niño se autorregula refugiándose entre los brazos acogedores del adulto y replegándose en una actitud regresiva, necesaria para recuperar el control.

Desde entonces y hasta la pubertad, el niño autorregula sus emociones a través de sus recursos de fantasía y su lenguaje interno, el cual se mueve de modo veloz hacia sus recuerdos para traer a la conciencia experiencias pasadas que le sirvan para serenarse. Los niños ansiosos o inmaduros echan mano preferentemente a la fantasía para aplacar el miedo. En esta fase del desarrollo, los personajes de cuentos y de dibujos animados cumplen un rol muy importante en la elaboración del miedo, ya que el niño adopta en su imaginación el papel de héroe o del más poderoso. Pero encauzar la rabia no es fácil para él: sigue necesitando la presencia acogedora y serena de los adultos, cuya actitud, como antes, será el cauce, para el desborde emocional. Cuando el niño no encuentra ese cauce, la rabia y, en ocasiones, el miedo, emergen en forma de una pataleta o de un comportamiento oposicionista…”

Sugerencia para los adultos (padres y docentes) que desean ayudar a los niños a desarrollar competencias emocionales:

Esther García Navarro (2012) señala que un primer paso que hay que dar, es tomar conciencia de la necesidad de que nosotros, los adultos, también, desarrollemos competencias emocionales y para ello propone un ejercicio muy sencillo para comenzar este camino de desarrollo:

Conéctese consigo mismo varias veces al día con el fin de detectar qué está sintiendo en cada uno de esos momentos. Las siguientes preguntas pueden ayudar a establecer esta conexión:

- ¿Por qué me siento así? Puede asignarle un nombre a lo que siente: me siento enojado, triste, contento, tranquilo, etc.

- ¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo? Estoy llorando, estoy riendo, estoy ensimismado, etc.

- Esta emoción, ¿me ayuda en la situación y momento actual?

- En el caso de una emoción positiva, ¿qué estrategia puedo aplicar para mantenerla?

- Si es una emoción negativa, ¿qué puedo hacer para cambiarla?

El siguiente paso será ayudar a nuestros hijos o a nuestros estudiantes a detectar cómo se sienten. Para ello, aproveche cualquier situación de la vida diaria para practicar y ayudarlos a desarrollar esa conciencia emocional que los pondrá en contacto con las propias emociones, con las positivas, como la alegría, la quietud, el amor, etc., y con las negativas, el miedo, el enfado, la frustración, etc.

> Es necesario señalarles a los niños que todas las emociones son legítimas aunque en algunas de ellas las respuestas asociadas no sean las adecuadas, por ejemplo, en el caso de la ira, la rabia, el enfado, pero no es legítimo golpear a alguien a consecuencia de nuestro enfado. Autorregularse tiene que ver con buscar cómo expresar las emociones sin dañarse a sí mismo y sin dañar a otros. (Micilic, N. 2013)

Páginas con recursos
http://odas.educarchile.cl/objetos_digitales/odas_lenguaje/basica/5to_gestos/index.html
http://doloresnavasperez.blogspot.com/2013/08/emociones.html