

QUINTO ENCUENTRO PROFESORES JEFE SÉPTIMO A IV MEDIO
“Cómo manejo y expreso mis emociones”

El objetivo de esta sesión es crear una instancia en la que niños , niñas y adolescentes puedan identificar sus propias emociones y reconocer las de sus compañeros/as. La estrategia está vinculada al objetivo de aprendizaje Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.

Actividad

Materiales

- Lápiz mina o pasta.
- Hoja o un cuaderno.

1.- Oración (PPT N° 1)

2.- Recuerdan las emociones vistas la semana anterior

3.- Conversan acerca de cómo piensan ellos que manejan sus emociones.

4.- Presentar el video “Cómo gestionar las emociones”

5. Se invita a los estudiantes a jugar al “Bachillerato de las Emociones” El profesor/a va dando la emoción a trabajar (Alegría, Rabia, Pena, Sorpresa) Puede trabajar otras emociones como preocupado, enfadado, confundido etc.

6.- Se explica la actividad dando las instrucciones:

- Utilizando los materiales mencionados anteriormente deberás copiar en tu hoja de papel la matriz que la profesora te mostrará a continuación.
- Una vez copiada la matriz debes prepararte, este juego es similar al bachillerato que conoces, pero en este se juega solo utilizando las emociones y lo que ya sabes sobre ellas.
- Una vez que termines debes levantar la mano para comentar tus respuestas, solo podrá hablar aquella persona a quien la profesora le dé la palabra.

Emoción	¿Cuáles son los gestos de esta emoción ?	¿Cómo te das cuenta que sientes esta emoción?	¿Cómo puedes expresar esta emoción?	¿Qué pasa cuando sientes esta emoción?	¿Cómo afecta a los otros cuando la expreso de mala manera ?

7.- Para terminar la reflexionar acerca de ¿cómo afectan mis estados de ánimo a mis pensamientos y toma de decisiones?; ¿cómo describiría mi estilo de comunicación y su efecto en los demás?; ¿qué rasgos en los demás me molestan y por qué?; ¿me resulta difícil admitir que estoy equivocado?; ¿por qué o por qué no?; ¿cuáles son mis puntos fuertes?; ¿cuáles son mis debilidades? Identificar las propias emociones ¿Qué estoy sintiendo? , Conocer el pensamiento desencadenante de la emoción ¿Qué estoy pensando?, Ser consciente de nuestras conductas ¿Qué estoy haciendo? Debemos pensar profundamente las respuestas, usándolas para hacer comprender a nuestros estudiantes sus emociones.

DOCUMENTO PARA EL PROFESOR/A

Funciones que cumplen las emociones en el desarrollo humano

Las competencias básicas: conciencia y regulación

Sin **conciencia emocional** no hay **regulación emocional**, la primera es requisito para la segunda. Por otro lado, existe la *regulación de las emociones de los demás*, en el sentido de que el comportamiento de cada persona influye en las emociones de los demás y por tanto en su comportamiento. La toma de conciencia y la regulación emocional deben considerarse competencias básicas para la vida que favorecerán la construcción del bienestar personal y social.

La “**conciencia emocional**” consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás usando como principal instrumento para este conocimiento, la **observación**. Ser competente en esta herramienta supone saber distinguir entre:

- pensamientos, acciones y emociones;
- comprender las causas y consecuencias de las emociones;
- evaluar la intensidad de cada emoción;
- reconocer y utilizar su lenguaje, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La “**regulación de las emociones**” significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. Es importante señalar que regular las emociones no es **represión**, sino aprender a transitar entre la represión y el descontrol, buscando el difícil estado de equilibrio. Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación:

- la tolerancia a la frustración,
- el manejo de la ira,
- la capacidad para retrasar gratificaciones,
- las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.),
- el desarrollo de la empatía, etc.

(Bisquerra R. - 20012)

La regulación emocional en el desarrollo humano

(Tomado de Céspedes, A. – 2011)

1. “A partir de los **dieciocho meses**, el niño empieza lentamente a autorregular sus estados emocionales; aprende que la madre puede ausentarse, pero siempre regresa para tomarlo en su regazo, alimentarlo, acunarlo, abrigarlo. Comienza a desarrollar estrategias de autorregulación: es la etapa del “tuto”, del chupete, de sus peluches, del pulgar en la boca, en fin, de los denominados “objetos transicionales”, por cuanto cumplen un papel de extensión fantaseada de los ámbitos que le dan seguridad y atenúan su ansiedad de separación. Gradualmente va aprendiendo a refugiarse en la fantasía para modular sus miedos.

2. A partir de los **tres años**, la autorregulación emocional ya es más eficiente y el niño empieza a construir un aparato cognitivo sustentado en lo emocional; aparecen los sentimientos, la capacidad de identificación de sus estados emocionales (“estoy enojado”, “tengo miedo”, “mamá, eres una tonta, no te quiero”, “mi abuelita es linda, yo la amo”). Su miedo es muy potente, pero elabora estrategias para ocultarlo.

3. Después de los **cinco años**, el cauce natural de las emociones es el **lenguaje**, el que adquiere a partir de esa edad el carácter de mediador y vehículo al servicio de la capacidad reflexiva. De modo gradual, el niño comienza a desarrollar una nueva habilidad: pensar acerca de lo que siente y ser capaz de verbalizarlo para su elaboración. Sin embargo, para desarrollar esta incipiente capacidad reflexiva, es necesaria la presencia de un adulto que guíe, que sepa escuchar y esté dispuesto a confortar al niño. Es su lenguaje, como instrumento de elaboración de la emoción, el cauce que impide el desborde y permite recuperar la serenidad. El adulto utiliza su propio lenguaje para leer, elaborar y entender la emoción del niño, y contiene el desborde a través de la cercanía tierna y afectuosa.

4. Durante la **pubertad** se desarrollan áreas cerebrales que favorecen la reflexión autónoma y el autoconocimiento. El adolescente ya no precisa de la mediación de un adulto para encauzar sus

emociones; le basta con replegarse mentalmente sobre sí mismo y analizar de modo flexible las circunstancias que están movilizando ira o miedo en su interior para buscar soluciones adecuadas. A menudo, la reflexión en compañía de sus pares, en la cual se produce un intercambio de experiencias y de posibles soluciones, es muy efectiva para devolver la calma. A partir de esta edad, debemos considerar que el entrenamiento en capacidad reflexiva ha sido exitoso, y el adolescente ya debería ser capaz de gestionar por sí mismo soluciones creativas a los conflictos.”

1. Disminución de la ansiedad, el estrés, la indisciplina, los comportamientos de riesgo, los conflictos, etc.

2. Aumento de la tolerancia a la frustración, resiliencia, esto es, mayor desarrollo de la capacidad para enfrentar situaciones adversas.

3. Bienestar emocional. “Hacer consciente el bienestar y la felicidad es uno de los objetivos de la educación emocional”. (Bisquerra, F. – 2012)

4. Acción sobre los procesos de prevención, por ejemplo: un niño al que se le ha ayudado a desarrollar sus competencias emocionales, estará más preparado para no involucrarse en situaciones de riesgo, tales como la drogadicción, la violencia, la delincuencia, etc.

La Orientación y la Formación Integral de los Estudiantes