



SECUNDARIA

## SESIÓN N° 4: "CONOCIENDO MI MUNDO EMOCIONAL"

### Competencia a desarrollar:

Construye su identidad.



### ¿Qué buscamos?:

Que las y los estudiantes identifiquen y reconozcan las emociones básicas que experimenta el ser humano, sus funciones, las sensaciones corporales que las acompañan y las acciones que motivan.



### Ideas clave:

- Todos y todas, al ser seres humanos, experimentamos diferentes emociones. Estas son reacciones innatas que surgen en determinadas situaciones o por nuestros pensamientos.
- Se manifiestan a través de sensaciones en nuestro cuerpo que nos dan una señal y nos informan sobre la emoción que estamos sintiendo. Asimismo, cada una de ellas nos impulsa a realizar una acción.
- Puede que algunas emociones nos generen sensaciones agradables y otras sensaciones desagradables, pero esto no significa que algunas emociones sean buenas y otras malas, pues todas nos brindan un mensaje y cumplen la función de ayudarnos a adaptarnos a nuestro entorno.
- Por ello, es importante que podamos sentir las, identificarlas y reconocerlas para atender al mensaje que nos brindan y; que nuestras relaciones y decisiones sean positivas y saludables.



### Resumen de la sesión

Actividad	Tiempo	Materiales
Presentación: La escala emocional de Bob esponja	10 min.	- Mural con imágenes de Bob esponja - Stickers - Recortes de papel - Lápiz, lapicero o colores.
Desarrollo: Diccionario emocional	30 min.	- Papelógrafo - Plumones
Cierre: El casting	5 min	- Cartillas con situaciones diversas.



### ANTES DE INICIAR LA SESIÓN

- Revisa la sesión, prepara los materiales necesarios y organiza el espacio.
- Realiza algún ejercicio de respiración y enfoque que te ayude a estar en la mejor disposición para realizar la actividad con tus estudiantes.
- Dale la bienvenida con calidez y amabilidad y recuerden juntos sus acuerdos de convivencia.

## PASO A PASO



10 minutos

### 1. Presentación

#### Actividad 1: “La escala emocional de Bob esponja”

Esta dinámica busca que los y las estudiantes se introduzcan al tema de la sesión. Para ello, se presentará un mural con diversas emociones que serán representados por el personaje de Bob esponja. El o la docente hará la siguiente pregunta: ¿Cómo se sienten hoy? Cada participante pegará un sticker debajo de la emoción con el que se identifique. Una vez que todos y todas lo hicieron, el o la docente preguntará, por cada emoción: ¿Es esta una emoción buena o mala? Y los y las estudiantes responderán levantando el retazo de papel con un check, para indicar que es buena, o con un aspa, para indicar que es mala. Se podría preguntar a algunas o algunos estudiantes por qué lo considera así.



La consigna será la siguiente:

*Les presento la escala emocional de Bob Esponja. Vamos a revisar juntas y juntos las emociones que experimenta. (dar lectura a cada una de las emociones de la escala). Ahora que ya las conocemos, es hora de hacernos la siguiente pregunta: ¿Cómo me siento hoy? Cada uno y una de ustedes tienen stickers y los pegará debajo de aquella o aquellas emociones con las que se sienten identificados o identificadas en este momento...*

*Vemos que, todas y todos marcamos una emoción. Y es que todas las personas experimentamos diversas emociones... (Se abre un espacio de reflexión para introducir las primeras ideas fuerza sobre las emociones).*

*Ahora, les voy a invitar a escribir en un retazo de papel un check y en otro; un aspa. Levantarán el check cuando consideren que una emoción es buena y un aspa cuando una emoción es mala. Empecemos. ¿La emoción de la alegría es buena o mala? ¿Por qué? ¿La emoción de la tristeza es buena o mala? ¿Por qué? (así con todas las emociones) ...*

*La verdad es que, las emociones no son malas o buenas... (al terminar, se abre nuevamente un espacio de reflexión para explicar que no existen emociones malas o buenas...).*

#### Preguntas para la reflexión:

- ¿Ha sido fácil o difícil elegir la emoción? ¿Cómo así?
- ¿Por qué hemos elegido diferentes emociones?
- ¿Creen que hay emociones malas o buenas? ¿Por qué?

#### Retroalimentación:

- Todas las personas experimentamos diversas emociones. Estas son reacciones innatas que surgen en determinadas situaciones o por nuestros pensamientos.
- Así, puede que unos sintamos una emoción y otros, otra. Cada uno y cada una llega al aula sintiéndose de una manera particular dependiendo de las situaciones en las que se encuentren. Es importante respetar nuestras propias emociones y las emociones de las y los demás.
- Las emociones no son buenas o malas en sí. Puede que nos parezcan agradables o desagradables pero todas ellas están ahí para brindarnos un mensaje y ayudarnos a adaptarnos a nuestro entorno.

## 2. Desarrollo

### Actividad 2: “El diccionario de las emociones”

Esta dinámica busca que los y las estudiantes identifiquen las sensaciones corporales que acompañan a las emociones, las acciones que estas les motivan a hacer y el mensaje que les transmiten (su función). Para tal fin, se invitará a que se agrupen en pequeños grupos e identifiquen diferentes aspectos sobre su experiencia emocional. Para anotar sus respuestas podrán tomar de referencia el recuadro que se muestra debajo y podrán hacerlo en un papelógrafo. Luego, si se cuenta con el tiempo, se invitará a que lo compartan en plenaria.

Se brinda la siguiente consigna:

*Como vimos, las emociones son parte de nuestro día a día y cada una y uno las experimenta a su manera. A continuación, vamos a explorar un poco más sobre esta experiencia. Para ello nos apoyaremos en el siguiente recuadro (se muestra la “Ficha Diccionario de las emociones”). En la primera casilla se indica la emoción sobre la cual trabajaremos. En la segunda casilla, “Cuerpo” colocaremos cómo se siente nuestro cuerpo cuando está presente esa emoción, es decir, todas las sensaciones corporales que experimentamos. En la casilla “Acción” colocaremos todas las cosas que nos dan ganas de hacer cuando sentimos esa emoción. Y, en la casilla “Mensaje” colocaremos lo que creemos esa emoción nos está diciendo.*

*Veamos un ejemplo:*

- *Emoción: Alegría*
- *Cuerpo: Cosquillas en el estómago*
- *Acción: Saltar*
- *Mensaje: ¡Buen trabajo, lo lograste!*

*Esta actividad la realizaremos de manera grupal. Si desean pueden usar el recuadro para colocar sus respuestas. Recordemos que toda experiencia emocional es distinta y válida, por tanto, les animo a que traten de incluir las respuestas de todos sus compañeros y compañeras de grupo.*

\* Si consideran que el tiempo con el que cuentan es muy corto, pueden trabajar el diccionario de las emociones en plenaria. Chicas y chicos con sus respuestas pueden ir ayudando a resolver el cuadro. También se les puede brindar post it para que escriban sus respuestas y las coloquen en la tabla.

### DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

<b>EMOCIÓN</b>	<b>CUERPO</b> "YO SIENTO" 	<b>ACCIÓN</b> "YO QUIERO" 	<b>MENSAJE</b> "ME DICE" 
			
			
			
			

### Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Hubo respuestas similares en el grupo? ¿Distintas?
- ¿Creen que las emociones tienen alguna función? ¿Cuáles?
- En relación a nuestros impulsos de acción, ¿colocaron alguno que lastime a las y los demás? ¿Cuáles?

### Retroalimentación:

- Como hemos visto, las emociones se expresan a través de nuestro cuerpo. Por ejemplo, cuando estamos alegres podemos sentir que nuestro corazón late rápido o cuando estamos con miedo, podemos sentir que nuestras manos tiemblan. Cuando estamos enojados; nuestros hombros se pueden poner tensos. Y cuando estamos tristes, quizás sentimos un nudo en la garganta.
- También las emociones nos impulsan a hacer algo. Por ejemplo, cuando estamos alegres nos pueden dar ganas de saltar, cuando estamos tristes; de estar solos/as. Cuando estamos molestos; de gritar y cuando tenemos miedo; de escondernos.
- Cada uno y una tendrá sensaciones corporales e impulsos de acción dependiendo de la propia forma de ser y de las situaciones que atraviesan.
- Además, cada emoción nos transmite un mensaje. El miedo nos advierte del peligro y nos prepara para mantenernos a salvo. La alegría nos comunica de un suceso favorable o un logro. Nos aporta vitalidad y energía. La tristeza dice de una pérdida o de un suceso doloroso. Nos impulsa a buscar ayuda. Y el enojo nos avisa que se ha producido una injusticia.

### 3. Cierre

#### Actividad 3: “El casting”



5 minutos

En esta dinámica, se pedirá que los y las estudiantes imaginen que se encuentran en un casting de películas. El o la docente invitará a que ellos y ellas vayan expresando a través de su cuerpo las situaciones que se vayan mencionando. Podrá hacer uso de su voz, gestos y de su cuerpo. Para la actividad, las y los estudiantes pueden colocarse en un círculo.

Se dará la siguiente consigna:

*Bienvenidos y bienvenidas al casting, soy la directora (a) del cine. Ustedes son las actrices y actores más talentosos. Les voy a invitar a que puedan representar la siguiente historia usando su voz, su cuerpo, sus gestos. Empezamos en 3, 2, 1...*

*Imagina que estas caminando por la calle y de pronto ves a tu cantante favorito. Se dirige hacia dónde estás. Te saluda y se toma una foto contigo. Se despide y sigues tu camino. Ahora, se ha hecho de noche y el camino está solitario. De pronto escuchas unos pasos detrás de ti. Se acercan cada vez más. Volteas y ves a tu papá. Te cuenta que tu perro se ha perdido. El perro que ha estado contigo muchos años, que te ha acompañado en los momentos más alegres y más tristes. Empiezas a buscarlo y nada. Regresas a casa. Ves a tu perro, lo encontraron. De pronto suena tu celular, tu amiga/o hará una fiesta. Irá todo tu salón. Habrá música, juegos y comida. Será una fiesta épica. Vas dónde tu mamá, le preguntas si puedes ir. Te dice que primero tendrás que ordenar tu cuarto. Le dices que lo harás cuando vuelvas, pero no lo entiende y te dice que irás. Tu amigo/a te llama, todos ya están en la fiesta. Tu mamá te ve triste, te dice que irás pero ella te recogerá a la medianoche.*

*Nota: Si deseas puedes cambiar la historia, así como las situaciones. Recuerda incluir aquellas que generan diversas emociones: alegrías, tristeza, miedo, enojo.*

\*Puedes detener la narración de la historia en alguna situación en específico que creas puede generar mayores emociones e invitar a las y los estudiantes a que la representen. Pídeles que observen a sus compañeras y compañeros alrededor.

**Preguntas para la reflexión:**

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Todas y todos sintieron la misma emoción frente a la misma situación?
- ¿Fue fácil o difícil representar la emoción?
- ¿Todas y todos la representaron de la misma manera? ¿Por qué?

**Retroalimentación:**

- Recuerden que todas las emociones son válidas. Y cada una y uno las experimenta y expresa de distinta forma. En la próxima clase veremos cómo podemos expresarlas sin lastimarnos o lastimar a las y los demás.







**CAJA DE HERRAMIENTAS**

Actividad 1: La escala emocional de Bob esponja

**CÓMO TE SIENTES HOY?**

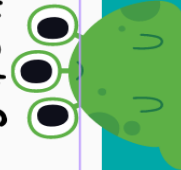
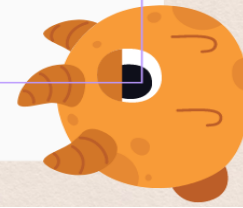
<p><b>1</b> Alegre</p> 	<p><b>2</b> Confundid@</p> 	<p><b>3</b> Avergonzad@</p> 
<p><b>4</b> Aburrid@</p> 	<p><b>5</b> Enamorad@</p> 	<p><b>6</b> Enojad@</p> 
<p><b>7</b> Seren@</p> 	<p><b>8</b> Triste</p> 	<p><b>9</b> Rebelde</p> 
<p><b>10</b> Nervios@</p> 	<p><b>11</b> Sorprendid@</p> 	<p><b>12</b> Entusiasmad@</p> 

**Actividad 2: Diccionario de las emociones**

 <b>MENSAJE</b> <b>"ME DICE"</b>				
 <b>ACCIÓN</b> <b>"YO QUIERO"</b>				
 <b>CUERPO</b> <b>"YO SIENTO"</b>				
<b>EMOCIÓN</b>				

## Diccionario emocional:

<b>EMOCIÓN</b>	<b>CUERPO</b> "YO SIENTO"	<b>ACCIÓN</b> "YO QUIERO"	<b>MENSAJE</b> "ME DICE"
	Mi corazón palpita rápido Sonrisa en mi rostro	Saltar Cantar	He obtenido un logro o algo que deseo
	Un nudo en la garganta	dormir llorar	He perdido algo o a alguien valioso para mi
	Me tiemblan las piernas, sudan mis manos	correr, gritar, me paraliza	Estoy en peligro necesito ayuda
	Mi cara se pone roja Se hincha mi pecho	golpear, gritar	Ha ocurrido una injusticia, tengo que defenderme





### Actividad 3: El casting

# EL CASTING

Bienvenidos y bienvenidas al casting, soy la directora (a) del cine. Ustedes son las actrices y actores más talentosos. Les voy a invitar a que puedan representar la siguiente historia usando su voz, su cuerpo, sus gestos. Empezamos en 3, 2, 1...

Imagina que estas caminando por la calle y de pronto ves a tu cantante favorito. Se dirige hacia dónde estás. Te saluda y se toma una foto contigo. Se despide y sigues tu camino. Ahora, se ha hecho de noche y el camino está solitario. De pronto escuchas unos pasos detrás de ti. Se acercan cada vez más. Volteas y ves a tu papá. Te cuenta que tu perro se ha perdido. El perro que ha estado contigo muchos años, que te ha acompañado en los momentos más alegres y más tristes. Empiezas a buscarlo y nada. Regresas a casa. Ves a tu perro, lo encontraron. De pronto suena tu celular, tu amiga/o hará una fiesta.

Irá todo tu salón. Habrá música, juegos y comida. Será una fiesta épica. Vas dónde tu mamá, le preguntas si puedes ir. Te dice que primero tendrás que ordenar tu cuarto. Le dices que lo harás cuando vuelvas, pero no lo entiende y te dice que irás. Tu amigo/a te llama, todos ya están en la fiesta. Tu mamá te ve triste, te dice que irás pero ella te recogerá a la medianoche.

