

PRIMARIA

## SESIÓN N° 5: "GESTIONANDO MIS EMOCIONES"

### Competencia a desarrollar:

Construye su identidad.



### ¿Qué buscamos?:

Que las y los estudiantes conozcan y pongan en práctica estrategias de gestión emocional que les permitan relacionarse de manera más saludable consigo mismos, las personas y los eventos que surgen en el día a día.



### Ideas clave:

- Todas y todos pasamos por diferentes situaciones con las que nos sentimos de cierta forma y nos motivan a tomar acciones al respecto. A veces, estas acciones nos pueden llevar a dar una solución favorable pero otras veces pueden lastimarnos o lastimar a las y los demás.
- Esto puede ocurrir porque quizás respondemos desde la reacción y no desde la elección, es decir, lo hacemos de manera automática dejándonos llevar por la emoción que sentimos sin detenernos un momento a pensar cuál sería la mejor opción.
- Por ello es importante aprender formas en las que podamos identificar y ponernos en contacto con nuestras emociones de modo que podamos gestionarlas. Ello nos ayudará a tomar mejores decisiones y a relacionarnos de manera saludable con nosotros y nosotras mismas y los y las demás.



### Resumen de la sesión

Actividad	Tiempo	Materiales
El semáforo de las emociones	10min	- Imagen de un semáforo
<b>Luz Roja:</b> La respiración Globo	10min	- Guía de la técnica de respiración
<b>Luz ámbar:</b> Los mensajes de las emociones	10min	- Imágenes de los personajes de Intensamente
<b>Luz verde:</b> Trazando emociones	15min	- Hojas bond - Colores - Plumones - Música instrumental
El rock de las emociones	5 min	- Usb con la canción El rock de las emociones - Reproductor de música



### 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.
- Dales la bienvenida con calidez y amabilidad y recuerden juntos sus acuerdos de convivencia.

## PASO A PASO

### 1. Presentación



10 minutos

#### Actividad 1: “El semáforo de las emociones”

Se inicia la sesión introduciendo la técnica del semáforo. Esta es una herramienta que sirve para gestionar las emociones. Esta propone tres pasos, cada uno asociado con un color del semáforo. La idea es que, las y los estudiantes, en esta primera parte, comprendan en qué consiste cada paso. Y, luego, en el resto de la sesión, los pongan en práctica. Para esta actividad inicial necesitarás la imagen del semáforo. Se dará la siguiente consigna:

*“Chicas y chicos, ¿Alguna vez han visto un semáforo?... Así es, los vemos en algunas calles y avenidas. Y, ¿por qué creen que es importante el semáforo? ¿Qué pasaría si no existiese? ... El semáforo permite que los vehículos y las personas puedan transitar sin lastimarse. De manera similar, el semáforo emocional es una herramienta que nos ayuda a expresar nuestras emociones sin lastimar. Es decir, a gestionar nuestras emociones, identificándolas aceptándolas y expresándolas de forma positiva, saludable. Así, ante una situación que nos ha generado una emoción muy intensa, podemos seguir las luces del semáforo. La luz roja nos dice: “detente, mantén la calma”. El color ámbar nos dice “Reflexiona, identifica y acepta la emoción que estás sintiendo” y el color verde nos dice “Expresa tu emoción sin lastimarte ni lastimar a otros”.*



#### Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué les parece el semáforo emocional?
- ¿Creen que les podría ayudar? ¿Por qué?

#### Retroalimentación:

- El semáforo emocional es una herramienta que nos ayuda a gestionar nuestras emociones. Esto es, saber identificarlas, aceptarlas y expresarlas de modo que actuemos sin lastimarnos o lastimar a otras personas.
- La luz roja sugiere que nos detengamos y nos calmemos. La luz ámbar nos indica que es momento de reflexionar, aceptar e identificar la emoción que estamos sintiendo y por qué. Y la luz verde nos invita a expresar la emoción que sentimos de manera saludable.

### 2. Desarrollo



10 minutos

#### Actividad 2: “Luz roja - La respiración globo”

Esta actividad corresponde a la **luz roja del semáforo: “detente, mantén la calma”**. Tiene como objetivo que las y los estudiantes pongan en práctica la técnica de respiración del globo. Esta consiste en imaginar que son un globo y que para llenarse de aire deberán inspirar y para botar el aire, exhalar. En este caso, para llamar a la calma, se sugiere que los segundos de exhalación sea mayor a los de inhalación. Esta técnica permite que tanto el cuerpo como la mente entren en un estado de calma.

*“Chicos y chicas, vamos a guardar las cosas que tengamos en nuestras carpetas y nos pondremos de pie. (Se brinda algunos minutos). Ahora, estiremos nuestras piernas y nuestros brazos. (El o la docente muestra la acción). Tratamos de relajar nuestro cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Ahora juntas y juntos realizaremos un ejercicio de respiración que se llama El globo. Pueden cerrar los ojos o mantener la mirada en un punto fijo para tener mayor concentración.*

*Imaginamos que somos un globo, del color que nos guste. Ahora vamos a llenarnos de aire; para eso, tomaremos aire por la nariz durante tres segundos... Yo contaré del 1 al 3 y luego vamos a desinflarnos. Botaremos el aire por la boca durante seis segundos, yo contaré del 1 al 6. Practiquemos. Tomamos aire... 1, 2, 3... botamos 1, 2, 3, 4, 5, 6. Repetimos tres veces.*

### **Preguntas para la reflexión**

- ¿Cómo se han sentido durante la actividad?
- ¿Ha sido fácil o difícil realizar la actividad? ¿Cómo así?

### **Retroalimentación**

- La mayoría de veces cuando estamos ante una situación actuamos de forma automática. Por ejemplo, si un compañero hace una broma sobre mí, lo que puede pasar es que me sienta enojado y sin pensarlo le responda de manera ofensiva. Y, si bien he tenido un motivo para sentirme de esa manera, lo más probable es que tanto él como yo salgamos lastimados o luego nos sintamos tristes y ya no deseemos hablar.
- Por eso, es importante que podamos tomarnos un tiempo antes de actuar. Detenernos y mantener la calma. Parar y respirar. Podemos realizar la respiración del globo y repetir cuantas veces necesites para estar más tranquilos.



10 minutos

### **Actividad 3: “Luz Ambar - Los mensajes de las emociones”**

Esta actividad corresponde a la **luz ámbar del semáforo de las emociones: “Reflexiona, identifica y acepta la emoción que estás sintiendo”**. Parte de ese proceso está en poder escuchar y entender los mensajes que las emociones nos brindan. En ese sentido, esta actividad invita a las y los estudiantes a identificar qué les quiere decir cada emoción, representada por un personaje de la película intensamente. Para ello, necesitarás imágenes de los mismos. Puedes realizarlo en plenaria.

### **Los mensajes de las emociones**

*“Chicos y chicas les cuento que, al igual que en la sesión pasada, nos han venido a visitar los personajes de la película intensamente. Cada uno de ellos tiene un mensaje para nosotros y nosotras. ¿Desean descubrirlo? Genial. Aquí está Alegría. ¿Qué mensajes nos traerá Alegría? ¿Por qué creen que está alegre? ... Y, ¿Tristeza? ¿Qué nos querrá decir? ¿Por qué estará triste? ... Ahora, hablemos de enojo, ¿Qué nos quiere contar? ¿Por qué estará molesto? ... Desagrado, ¿qué nos quiere decir? ... Por último, Miedo, ¿Qué mensaje nos trae? ¿Por qué aparecerá? Las emociones cuando aparecen nos traen un mensaje. Es importante que podamos prestarles atención para saber qué necesitamos en este momento.*

\* Podrías apoyar este trabajo, además, con cartulinas donde estén escritos los mensajes que cada una de las emociones nos brinda.

### Preguntas para la reflexión

- ¿Creen que los mensajes de las emociones nos ayudan? ¿En qué?
- ¿Por qué creen que es importante conocer los mensajes de las emociones?

### Retroalimentación

- Luego de calmarnos con la luz roja; pasamos a la luz ámbar. Nos damos un tiempo para poder conocer el mensaje que nos quiere dar la emoción que estamos sintiendo. Como hemos visto, cada una de ellas nos da un mensaje diferente.
- El miedo nos avisa que hay un peligro y nos prepara para mantenernos a salvo. La alegría nos comunica que algo favorable ha pasado o que hemos alcanzado un logro. Nos aporta vitalidad y energía.
- La tristeza nos dice que estamos ante una situación dolorosa o ante una pérdida de algo o alguien valioso para nosotros y nosotras. Nos impulsa a buscar ayuda. El desagrado nos alerta de un alimento que no nos gusta o que puede hacernos daño.
- Y, por último, el enojo nos transmite el mensaje de que estamos ante una injusticia. Nos impulsa a defendernos o protestar.



15 minutos

### Actividad 4: “Luz verde - Trazando emociones”

Esta actividad corresponde a **la luz verde del semáforo: “Expresa tu emoción sin lastimarte ni lastimar a otros”**. Se invita a las y los estudiantes a realizar un dibujo libre. Esta es una herramienta que permite que ellos y ellas puedan liberar la energía de la emoción que están sintiendo de manera saludable, a través de trazos libres sobre un papel o cartulina. Necesitarán colores, plumones, lápices u otro material. Se sugiere colocar música de fondo instrumental para generar un clima acogedor.

*“Ahora que hemos reflexionado sobre nuestras emociones, estamos listos para expresarlas. Una forma de hacerlo sin lastimarnos o lastimar a las y los demás es a través del dibujo libre. Este consiste en realizar un dibujo o trazos de manera libre, según como se vayan sintiendo.*

*Hoy iremos haciendo trazos libres, para ello colocaré música de fondo para que acompañe su trabajo, escuchen la música, y según como se sientan vayan realizando trazos en su hoja. Pueden usar colores, plumones, crayolas, etc. Recuerden que todos los dibujos son igual de valiosos, por lo que no se tratará de cuál es más bonito que otro. Por último, respetemos los dibujos de las y los demás.*

### Preguntas para la reflexión

- ¿Cómo se han sentido durante la actividad?
- ¿Alguna vez la habían realizado? ¿Les ha ayudado?
- ¿De qué otra forma podemos descargar la energía de manera segura y saludable?

### Retroalimentación

- Una forma de descargar la energía que trae una emoción es a través del arte (canto, manualidades, el role play, etc.) asimismo a través de otras actividades como realizando una caminata, conversando con alguien, gritando a la nada, entre otras acciones.
- Es importante hallar la forma y el espacio para descargar la emoción que sentimos pues si las guardamos o ignoramos puede que se vayan intensificando y nos podamos hacer daño o a otras personas.

### 3. Cierre

#### Actividad 5: El Rock de las emociones



5 minutos

En esta parte, el o la docente invita a las y los estudiantes a escuchar o ver el vídeo del Rock de las emociones y recoge sus apreciaciones. Finalmente les invita a que apliquen estas herramientas en su vida diaria para mejorar la convivencia con sus amigos, con sus familiares y compañeros de clases.

### CAJA DE HERRAMIENTAS

#### Actividad 1: “El semáforo de las emociones”

# EL SEMÁFORO EMOCIONAL

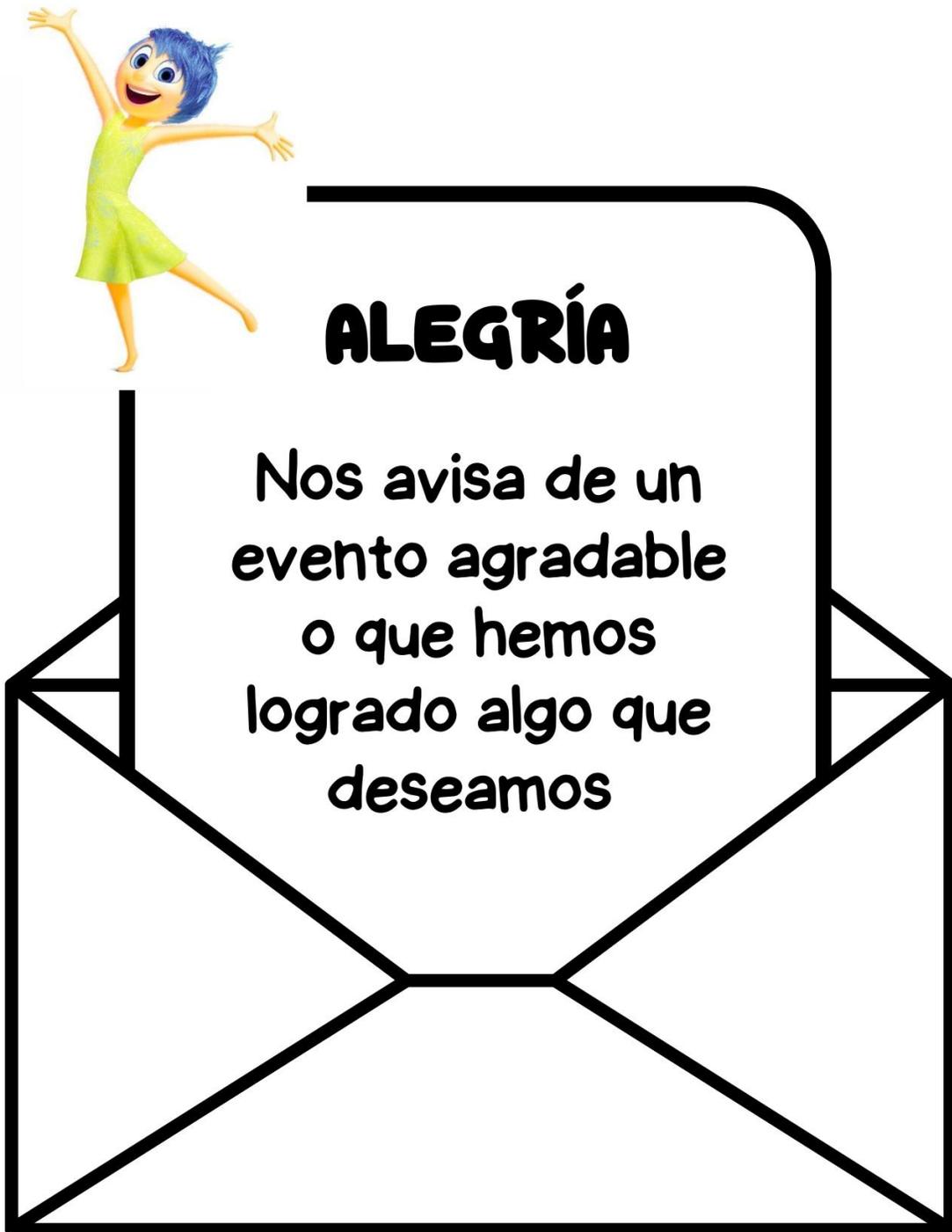


**ANTE UNA SITUACIÓN QUE ME GENERA EMOCIONES INTENSAS, PUEDES SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS:**



- DETENTE, MANTÉN LA CALMA** 
- REFLEXIONA, IDENTIFICA Y ACEPTA LA EMOCIÓN QUE ESTÁS SINTIENDO** 
- EXPRESA TU EMOCIÓN SIN LASTIMARTE NI LASTIMAR A OTROS** 

**Actividad 3: “Luz Ambar - Los mensajes de las emociones”**





# **TRISTEZA**

Nos indica que  
estamos ante una  
situación dolorosa  
o ante una pérdida  
de algo o alguien  
valioso.



## **ENOJO**

**Nos dice que  
estamos ante  
una injusticia.**



# **MIEDO**

**Nos alerta de  
un peligro o  
potencial  
amenaza.**



## **DESAGRADO**

Nos dice que algo  
no nos agrada. Nos  
alerta de cosas que  
pueden ser tóxicas  
o estar en mal  
estado.

## Actividad 5: El Rock de las emociones

### Cancionero

# EL ROCK DE LAS EMOCIONES

**Coro:**

Sentir está bien, sentir es normal.  
No hay nada que ocultar.  
Si quieres reír, si quieres llorar,  
Es algo natural.

Tu cuerpo es importante y puede expresarse,  
Tus emociones lo ayudarán a comunicarse.

**Coro:**

Sentir está bien, sentir es normal.  
No hay nada que ocultar.  
Si quieres reír, si quieres llorar,  
Es algo natural.

Cuando algo te impresiona y miedo te ocasiona  
Tu cuerpo dice: Ten cuidado, un peligro se asoma.

Un, dos, tres, voy a respirar,  
Cuatro, cinco, seis, mi emoción calmar,  
Siete, ocho, nueve, me detengo a pensar,  
Y cuando llegue al diez, recién voy a actuar.

**Coro:**

Sentir está bien, sentir es normal.  
No hay nada que ocultar.  
Si quieres reír, si quieres llorar,  
Es algo natural.