

SECUNDARIA

## 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 ponemos 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 erizo	10min	- Imagen de un erizo
<b>1er paso:</b> Visualización "Las nubes de colores"	10min	- Guía de la técnica de respiración
<b>2do paso:</b> Dando vida a nuestra emoción	10min	- Hojas bond - Colores - Plumones
<b>3er paso:</b> Trazando emociones	10min	- Hojas bond - Colores - Plumones - Música instrumental
<b>Cierre</b>	5min	- No requieres materiales



### 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

### 1. Presentación

#### Actividad 1: “El Erizo”



10 minutos

Esta actividad tiene como objetivo introducir el tema de la gestión de las emociones a través de la metáfora del erizo. Para ello, se revisará junto con las y los adolescentes algunas de sus características y se asociarán con la forma en la que a veces reaccionamos frente a algunas situaciones. Se puede mostrar la imagen de un erizo como apoyo visual.

*“Chicas y chicos, ¿Alguna vez han visto un erizo? ¿Cómo podrían describirlo?...Aquí he traído una imagen que podría ayudarnos. Así es, vemos que el erizo, en la parte del lomo está cubierto de púas, pero en la parte de la cara y la panza tiene un pelaje suave. Podríamos decir que esta sería su parte más vulnerable. Y, ¿Cómo será el comportamiento de un erizo? ¿Cómo creen que reacciona frente a una amenaza?...Así es, cuando se siente amenazado, reacciona haciéndose una bola con las púas apuntando hacia afuera para impedir que el depredador tenga acceso a su zona más vulnerable. ¿Consideran que en algunos momentos nos parecemos al erizo? ¿Cómo así? ¿Cómo reaccionamos frente a una amenaza? O ¿cuándo sentimos una emoción muy intensa?... Así es, al igual que el erizo nosotros y nosotras nos protegemos cuando nos sentimos amenazados; o al sentir una emoción muy intensa reaccionamos sacando nuestras púas. Y terminamos lastimando a las y los demás y a nosotros y nosotras mismas. Pero sabían que cuando el erizo está en calma y se siente seguro sus púas no lastiman, así también si nos sentimos en calma podemos expresar nuestras emociones sin lastimar. Para ello podemos seguir estos pasos que podrían ayudarnos a gestionar mejor nuestras emociones, es decir identificarlas, aceptarlas y expresarlas de forma saludable.*

Paso 1: Pausa para lograr la calma

Paso 2: Reflexión para identificar, aceptar y escuchar el mensaje que me trae la emoción.

Paso 3: Descarga para canalizar la energía que traen las emociones de una forma más segura y saludable sin lastimar ni lastimarnos.



#### Preguntas para la reflexión:

- ¿Alguna vez han sentido una emoción de manera intensa? ¿En qué situaciones?
- ¿Cómo reaccionan ante dichas situaciones? ¿Quizás en ocasiones como el erizo?
- ¿Qué sucedería si sacamos nuestras púas? ¿Qué sentiría la otra persona? ¿Qué sentiríamos nosotros y nosotras?

#### Retroalimentación:

- Todos y todas, alguna vez, hemos sentido una emoción intensa. Quizás alguien dijo o hizo algo que generó en nosotros dicha emoción ya sea de alegría, tristeza, enojo, desagrado, entre otras. Y hemos reaccionado de manera automática lastimando a las y los demás o a nosotros mismos, quizás a través de un insulto, grito o golpe.
- Sin embargo, es posible responder de otra manera, más segura y saludable. Para ello, podemos realizar los siguientes pasos 1) Darnos una pausa para lograr la calma, 2) Reflexionar para identificar, aceptar y escuchar el mensaje que nos trae la emoción y 3) Descargar para canalizar la energía que traen las emociones. Esto, sin lastimar ni lastimarnos. Practicaremos los tres pasos en esta sesión.



10 minutos

## 2. Desarrollo

### Actividad 2: Visualización “Las nubes de colores”

Esta actividad corresponde al **primer paso de la gestión de emociones: “Pausa para lograr la calma”**. Para ello se propone que las y los estudiantes realicen la visualización “Las nubes de colores”, una técnica que permite que tanto el cuerpo como la mente entren en un estado de calma. Invita a que las y los estudiantes guarden sus cosas en sus carpetas y se sientan cómodos y cómodas en sus sillas. Se da la siguiente consigna:



*“A continuación, realizaremos la actividad “Las nubes de colores”, la cual nos ayudará a sentirnos en calma. Para ello, les invito a que puedan traer aquí su atención. Dejar por un momento las preocupaciones o tareas y aprovechar la experiencia. Asimismo, tratemos de centrarnos en nuestra propia experiencia y no tanto en la del otro u otra.*

*Bien, empecemos. Primero, te invito a que realices 02 respiraciones profundas. Ahora si deseas puedes cerrar los ojos. Imagina que estás sentada o sentado, descansando y mirando el cielo... observa con atención cómo pasan las nubes. Recuerda alguna situación que en estos últimos días te haya producido enojo. Elige una nube blanca y empieza a pintarla del color que representa a tu enojo... Cuando hayas terminado de pintarla, deja que se vaya, que vuele hasta desaparecer... mientras se aleja siente como te vas desprendiendo de ese enojo. Haz lo mismo con el miedo y la tristeza... una vez que hayas pintado las nubes con los colores que les representan, deja que se vayan y mira cómo se alejan poco a poco de ti. Ahora imagina una situación que te produzca calma.... ¿De qué color es la calma para ti? Ahora una niebla de ese color empieza a cubrirte suavemente los pies y va subiendo despacito por todo tu cuerpo... Llenándote de paz y tranquilidad. Un rayo de sol, ilumina suavemente tu rostro y te hace sonreír. Te sientes contento y en calma. Ahora puedes abrir los ojos”.*

**Nota:** Al ser una actividad de visualización, es posible que, por momentos, a las y los estudiantes se les dificulte mantener la concentración, cuando esto suceda, amablemente invítales a volver a intentarlo y a conectarse con el relato.

### Preguntas para la reflexión

- ¿Cómo se han sentido durante la actividad?
- ¿Ha sido fácil o difícil realizar la actividad? ¿Cómo así?
- ¿Intentarían este ejercicio en alguna oportunidad? ¿Conocen algún otro ejercicio para llamar a la calma?

### 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 muy 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. Recordemos que las emociones, son como las nubes, pasan. Los ejercicios de respiración o de visualización nos ayudan a bajar su intensidad y a ir soltándolas poco a poco.

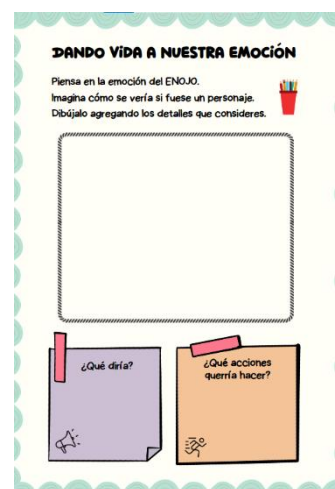


10 minutos

### Actividad 3: “Dando vida a nuestra emoción”

Esta actividad corresponde al **segundo paso de la gestión de emociones; es decir reflexionar para identificar, aceptar y escuchar el mensaje que me trae la emoción.** Consiste en representar las emociones a través de un personaje. Imaginar cómo se vería, qué diría y qué quisiera hacer. Podría realizarse de manera individual o grupal. Necesitarás hojas bond, colores, plumones, crayolas, etc.

*“Bien chicos y chicas ahora realizaremos una actividad que nos permitirá comprender mejor nuestras emociones, se llama “dando vida a nuestra emoción”. En esta oportunidad vamos a trabajar con la emoción: Enojo. Luego, les invito a que puedan imaginar...si esta emoción fuese un personaje, ¿Cómo se vería? Y realizan un dibujo en la hoja. Ahora, pensemos ¿Qué diría? De la misma forma pueden colocar los mensajes a un lado de la hoja. Y, por último, ¿Qué quisiera hacer? Anotan las acciones que haría. Recuerden que las emociones las vivenciamos de diferente manera por lo que les pido que respeten las opiniones de sus compañeros y compañeras así como los demás dibujos. Al finalizar, si alguno desea compartir su dibujo puede hacerlo.*



### Preguntas para la reflexión

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Descubrieron algo sobre las emociones?
- ¿La forma en que representaron su enojo fue igual en todos los casos? ¿Por qué?
- ¿Qué mensajes creen que nos trae cada emoción?
- ¿Por qué serán importantes los mensajes que nos traen?

### Retroalimentación

- Luego de hallar un poco de calma en el primer paso, pasamos al segundo. Esto es, nos damos un tiempo para poder conocer el mensaje que nos quiere dar la emoción. 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: “Trazando emociones”

Esta actividad corresponde al **tercer paso en la gestión de las emociones**. Este es: **“Descarga para canalizar la energía que traen las emociones de una forma más segura y saludable sin lastimar ni lastimarnos”**. Para ello 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 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. Para ello, realizaremos trazos de manera libre, según como se vayan sintiendo. Colocaré música de fondo para acompañar el trabajo. 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 han 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 al expresarla nos podamos hacer daño o a otras personas.



5 minutos

### 3. Cierre

#### Palabras finales

En esta parte, el o la docente invita a las y los estudiantes 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 erizo”



# GESTIÓN DE EMOCIONES

**1**

**PAUSA**  
para lograr la calma

**2**

**REFLEXIÓN**  
para identificar, aceptar  
y escuchar el mensaje  
que me trae la emoción.

**3**

**DESCARGA**  
para canalizar la energía que  
traen las emociones de una  
forma más segura y saludable,  
sin lastimar ni lastimarnos.

## Actividad 2: Visualización “Las nubes de colores”

### **VISUALIZACIÓN: LAS NUBES DE COLORES**



Antes de empezar vamos a realizar 02 respiraciones profundas.

Ahora imagina que estás sentada o sentado, descansando y mirando el cielo... observa con atención cómo pasan las nubes . Recuerda alguna situación que en estos últimos días te haya producido enojo. Elige una nube blanca y empieza a pintarla del color que representa a tu enojo... Cuando hayas terminado de pintarla, deja que se vaya, que vuele hasta desaparecer... mientras se aleja siente como te vas desprendiendo de ese enojo. Haz lo mismo con el miedo y la tristeza... una vez que hayas pintado las nubes con los colores que les representan, deja que se vayan y mira como se alejan poco a poco de ti. Ahora imagina una situación que te produzca calma.... De qué color es la calma para ti?

Ahora una niebla de ese color empieza a cubrirte suavemente los pies y va subiendo despacito por todo tu cuerpo.. llenándote de paz y tranquilidad. Un rayo de sol, ilumina suavemente tu rostro y te hace sonreír. Te sientes contento y en calma.

### Actividad 3: “Dando vida a nuestra emoción”

## DANDO VIDA A NUESTRA EMOCIÓN

Piensa en la emoción del ENOJO.

Imagina cómo se vería si fuese un personaje.

Dibújalo agregando los detalles que consideres.

