

¿CÓMO MANEJO MIS EMOCIONES?

Subnivel Educación General Básica Media

Objetivo: Enseñar a los estudiantes cómo orientar sus emociones y concentrar su atención en movimientos físicos, que permiten una desconexión para luego gestionar con más claridad sus emociones.
Conceptos a trabajar: manejo de emociones, autoconocimiento y resolución de conflictos.
Tiempo: 90 minutos
Material: balones, música, espacio amplio.
Desarrollo: El docente organizará junto con los estudiantes una actividad deportiva como: baile, danza, gimnasia, caminar, atletismo u otro deporte. Previo a la ejecución, el docente facilitará un espacio corto de reflexión con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo reaccionas cuando te sientes molesto?• ¿Qué haces cuando estás triste? <p>Se motivará la participación de todos los estudiantes y se guiará el diálogo con un objeto de conversación que dará la palabra mientras los demás escuchan.</p> <p>La persona que facilita organizará a los estudiantes en círculo para escuchar a todos. No existen respuestas erróneas, todas son válidas. Una vez que todos los estudiantes compartan sus reacciones frente a las emociones, el facilitador mencionará que las emociones son válidas expresarlas, reconocerlas y ponerles un nombre. Sin embargo, deben ir acompañadas de reacciones adaptativas que no dañen a otras personas, es decir, somos responsables de las conductas que tenemos cuando sentimos una u otra emoción.</p> <p>Por ello, se requiere adquirir herramientas para poder controlar las conductas y volver a la calma cuando se sientan confundidos o muy cargados emocionalmente. El deporte es una estrategia válida para canalizar y pensar antes de actuar.</p> <p>Cuando finalice el diálogo, se ejecutarán las distintas actividades que promuevan un trabajo cooperativo y comunicativo entre los estudiantes.</p> <p>Se puede cerrar la actividad realizando una pregunta dirigida a los estudiantes: ¿consideran que el deporte ayuda a reflexionar sobre lo que sentimos y canalizar las emociones? Se reciben las respuestas como resultado de la actividad.</p>
Reflexión: reconocer las emociones y saber canalizarlas apoya a desarrollar la inteligencia emocional y resolver conflictos mediante el diálogo.