



La importancia de conocer mis emociones

Destinatarios: Estudiantes de Nivel Secundario.

Competencia: Conciencia Emocional.

Objetivos:

- Promover un tiempo y espacio para profundizar sobre la importancia de la incidencia de las emociones, sobre el desempeño y la salud.
- Propiciar un espacio para la reflexión y elaboración de estrategias vinculadas con la conciencia emocional.

Materiales: video. Hojas, fibras, biromes.

Tiempo: 80 minutos, divididos en dos encuentros de 40 minutos.

1er MOMENTO

Introducción:

Nuestras emociones, inciden de manera directa en nuestro desempeño. Es importante conocer nuestros mecanismos biológicos, y cómo estos se relacionan con los pensamientos y emociones. Este conocimiento, nos permitirá mejorar nuestra inteligencia emocional y lograr vivir con mayor libertad, en tanto y en cuanto podamos gestionar asertivamente nuestras emociones, pensamientos y acciones.

Actividad N° 1

Se invita al estudiante a observar el video del Lic. Lucas Malaisi, especialista en Educación Emocional. Se sugiere ir escuchando el video en tramos de 10 minutos y luego pausarlo para recapitular, señalar lo más importante, pensar ejemplos y generar un aprendizaje significativo.



<https://www.youtube.com/watch?v=zZd48VMpcxE&t=5s>

Actividad N° 2:

Se retomará la síntesis del video trabajado. Se invita al estudiante a recordar situaciones en las cuales estuvo en “modo defensa” y en “modo creativo”, tratando de identificar qué emociones experimentó en esos estados.

	Situación
Modo Defensa	
Modo Creativo	

Luego de reconocer estas situaciones, se sugiere llevar un registro semanal de las emociones y pensamientos que va sintiendo a diario. Este registro nos permite conocernos cada día, un poquito más.

Puedes hacerlo de manera rutinaria, ya que es sabido que, gracias al aporte de las neurociencias y la plasticidad neuronal, es que se pueden construir aprendizajes y adaptaciones al entorno, a través de modificaciones en las estructuras de las redes neuronales. Estas modificaciones, que se realizan también en las conformaciones de hábitos, demuestran la necesidad de la periodicidad, pero también la toma de conciencia de los aprendizajes de las experiencias generadas.



Este ejercicio te ayudará a estar más atento a tus emociones, pensamientos y a conocerte más, para luego poder gestionar y autorregular tus estados afectivos.

El primer ítem es de ejemplo. Puedes organizar tu propio modo de registrar tus emociones. Te sugerimos que siempre estén presentes estos 4 ítems: Qué situación sucedió, qué pensamientos tuviste, sensaciones en tu cuerpo y emociones.

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	SENSACIONES	EMOCIONES
Mi profe ha venido y ha hecho un comentario despectivo sobre mi trabajo práctico.	Siempre tiene algo que criticar. Nunca las cosas le parecen que estén bien hechas.	Calor muy grande que subía por el pecho hasta llegar a mi nariz, mis manos tensas, respiración agitada.	Rabia, enojo, y vergüenza. En el fondo sentía también tristeza.

Cierre y evaluación

Armar un cartel recordatorio, que te ayude a tener presente la importancia de llevar tu registro emocional con alguna frase motivacional/graciosa o algún dibujo.

Comparte: ¿Qué te ha parecido este conocimiento acerca de modo creativo y modo defensa?