



EE EDUCACIÓN EMOCIONAL

PROPUESTAS PARA EL AULA

Primera parte



AUTO RIDA DES

Dr. Gustavo Adolfo Valdés
GOBERNADOR DE CORRIENTES

Lic. Práxedes Ytatí López
MINISTRA DE EDUCACIÓN

Dr. Julio César de la Cruz Navias
SUBSECRETARIO DE GESTIÓN EDUCATIVA

Dra. Pabla Muzzachiodi
SECRETARIA GENERAL

Lic. Julio Fernando Simonit
DIRECTOR DE PLANEAMIENTO E
INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

**COMISIÓN
REDACTORA**

Lic. Daiana Carreira
Lic. María Lidia Zacarías

**DISEÑO
GRÁFICO**

MATIAS NICOLAS
ORBES DAMUS

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	3
MARCO GENERAL	4
PROPUESTAS PARA EL AULA - NIVEL INICIAL	6
1- Retratos que expresan	7
2- Rondas de apapachos	9
3- Aprender a dar gracias	11
4- Entre héroes	14
5- La varita mágica	15
PROPUESTAS PARA EL AULA - NIVEL PRIMARIO	17
1- Sentir y conocer mis emociones (Primer Ciclo)	18
2- Expresar mis emociones (Primer Ciclo)	21
3- Somos un grupo genial (Segundo Ciclo)	23
4- Tarjeta infinita (Segundo Ciclo)	25
5- Boomerang Emocional (Segundo Ciclo)	27
PROPUESTAS PARA EL AULA - NIVEL SECUNDARIO	29
1- ¡Qué pedazo de corazón tengo! (Ciclo Básico)	30
2- Creá imagen relajante (Ciclo Básico)	32
3- La importancia de conocer mis emociones (Ciclo Orientado)	34
4- Puedo emocionar a los demás (Ciclo Orientado)	36
BIBLIOGRAFÍA	39

PRESENTACIÓN

En el marco del Día Provincial de la Educación Emocional (Ley N° 6.439) a celebrarse el 10 de noviembre, desde el Área de Educación Emocional, dependiente de la Dirección de Planeamiento e Investigación Educativa del Ministerio de Educación de la Provincia de Corrientes, se convoca a la comunidad educativa a festejar tal acontecimiento, establecido por calendario escolar, con la finalidad de resaltar la importancia de desarrollar las competencias socio-emocionales en pos de una educación integral.

El presente documento, pone a disposición de las instituciones educativas diversas actividades y recursos para los estudiantes de los niveles obligatorios, a fin de impulsar el interés por la Educación Emocional y sensibilizar acerca de su necesidad. Se invita a directivos y docentes a desarrollar estas, u otras actividades que posean planificadas en su Proyecto Educativo Institucional, de modo que, en dicha fecha, celebren compartiendo los procesos y producciones con toda la comunidad educativa.

Para el logro con éxito de las acciones previstas, resulta necesario la integración de las familias y docentes en el desarrollo de las distintas propuestas, fortaleciendo así el vínculo entre el binomio Familia - Escuela, tan necesario para garantizar a los estudiantes trayectorias continuas y completas, como así también poder reflexionar juntos sobre la importancia que posee el manejo de las emociones en el proceso de enseñanza y de aprendizaje.



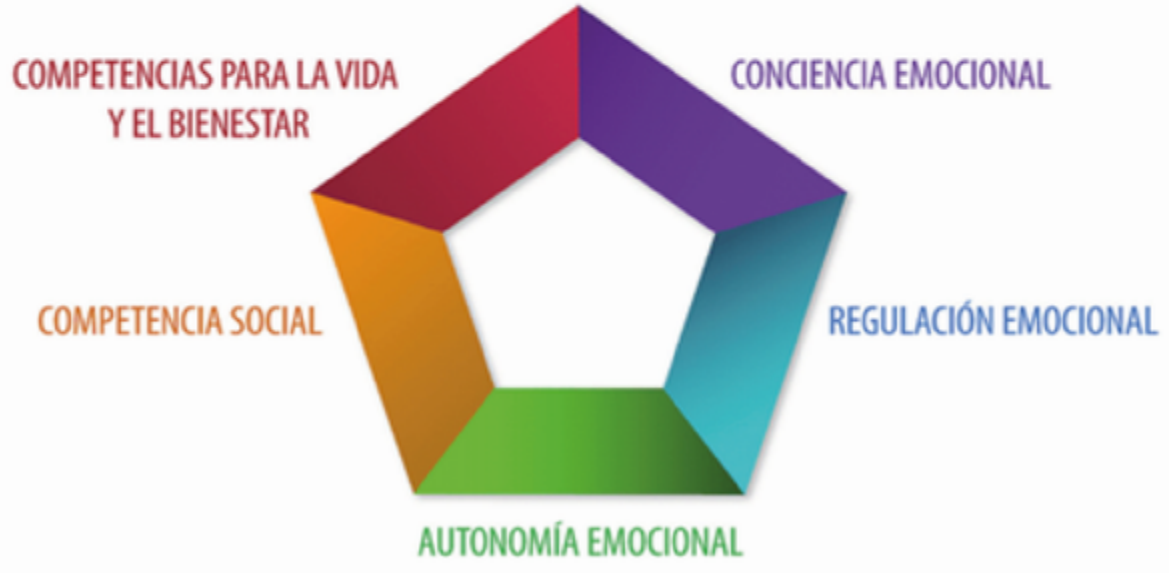
“¿De qué sirve que un niño sepa colocar Neptuno en el universo si no sabe dónde poner su tristeza o su rabia?”

José María Toro



MARCO GENERAL

Las actividades propuestas tienen como objetivo el desarrollo de algunas de las cinco competencias socio-emocionales del modelo pentagonal (GROP, 1997), las cuales se sintetizan a continuación:



La conciencia emocional

Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. (Salovey y Mayer, 1990).

Esta competencia implica poder percibir con precisión las emociones, identificarlas y etiquetarlas tanto en uno mismo como en los demás. Así, se entiende que a la habilidad de “poner nombre” a los sentimientos esté relacionada con la capacidad de simbolizar. “Tener el hábito de expresar verbalmente las emociones es el conocido poder sanador de la palabra. Sanamos porque al tener recursos simbólicos para decir lo que sentimos, evitamos exponer el cuerpo como vehículo de la emoción (diversos síntomas físicos, dolores, etc.)”. (Malaisi, 2014).



Para poder nombrar las emociones, por un lado, se necesita profundizar en su conocimiento, incrementar el léxico emocional y ser eficaces en el adecuado uso de las expresiones disponibles en cada contexto cultural. Por otro lado, también se presenta como desafío ineludible identificar las emociones, lo que implica prestar atención a su comunicación verbal y no verbal (gestos, tono de

voz adecuado, posturas, expresiones) como si fueran pistas susceptibles de expresar correctamente diversos estados afectivos.

La regulación emocional

Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone, en un primer momento, tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; luego, tener buenas estrategias de afrontamiento; finalmente, desarrollar la capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. (Bisquerra, R., y Pérez, N. 2007).

Autonomía emocional

Se entiende a esta como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional (Bisquerra, R., y Pérez, N. 2007).

Las competencias para la vida y el bienestar

Refieren a la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar la vida de forma sana y equilibrada, facilitando experiencias de satisfacción o bienestar. (Bisquerra, R., y Pérez, N. 2007).

Competencia social

Esta competencia alude a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, el respeto, las actitudes prosociales, la asertividad, etc. (Bisquerra, R., y Pérez, N. 2007).



PROPUESTAS PARA EL AULA

NIVEL INICIAL

1



Las actividades sugeridas, se enmarcan en el Diseño Curricular de Nivel Inicial, en el campo de experiencia Formación Personal, Social y Corporal, al cual se puede acceder desde el siguiente enlace:



bit.ly/3SrSkZr

1- RETRATOS QUE EXPRESAN

Objetivo:

- Identificar las expresiones faciales y corporales relacionadas con la manifestación de las emociones.

Contenido:

- Conciencia emocional.

Inicio:

Puede partir de la apreciación de imágenes de retratos o autorretratos de diferentes artistas plásticos. Se sugiere priorizar las que fueron previamente trabajadas desde el eje de las Artes Visuales, es decir, retomar esos recursos didácticos para abordar esta propuesta.

Al seleccionar las imágenes de retratos o autorretratos es importante considerar que estas sean diversas entre sí (alegría, calma, felicidad, tristeza, enojo, miedo).

Resulta fundamental no olvidar de comentar con el grupo clase la intencionalidad de la propuesta.

Desarrollo:

Presente una vez más las imágenes de los retratos y autorretratos, para que los estudiantes aprecien y expresen verbalmente las emociones que les sugieren las mismas. Para ello, puede utilizar como disparadores, algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo son las expresiones de las facciones del rostro?
- ¿Cómo están dispuestos los ojos?
- ¿Cómo es la expresión de los labios, la boca?
- ¿Cómo están sus manos?
- ¿Cómo está su cuerpo? (en el caso en que el retrato sea de cuerpo completo)
- ¿Qué emoción o emociones le/s sugiere/n esa/s imagen/es del rostro?

Resulta necesario que los niños comprendan que, a cada uno, les puede generar diversas ideas, sensaciones y expresiones. Es importante, detener la observación en las características de los gestos que aprecian en los retratos o autorretratos y la escucha atenta a las ideas de los niños.

Paulatinamente comprenderán que el cuerpo expresa las emociones que nos atraviesan, y que es importante ponerle "nombre" a lo que nos sucede, lo que sentimos, y/o lo que sienten los demás. Es preciso, entonces, dialogar y reflexionar con los niños para que reconozcan las características fisiológicas que expresa el cuerpo, así como el lenguaje no verbal.

Cierre:

Al finalizar la clase, se sugiere que la docente retome las ideas expresadas por los estudiantes en las distintas etapas anteriores a fin de que progresivamente puedan comprender que estas sensaciones y expresiones del cuerpo, forman parte de las sensaciones corporales que sentimos.



Este tipo de propuestas permiten reconocer las emociones, sentir, validarlas y dar lugar al autoconocimiento. Paulatinamente, los estudiantes podrán comprender mejor y desarrollar habilidades emocionales y sociales como la empatía.

AUTORÍA:
Lic. María Lidia Zacarías

2- RONDAS DE APAPACHOS

Es **“apapacho”**, una voz de origen Náhuatl que la **RAE (Real Academia Española)** define como **“palmadita cariñosa o abrazo”**. Los mexicanos, sin embargo, tienen una definición mucho más poética del acto de apapachar: **“abrazar o acariciar con el alma”**.

Objetivos:

- Identificar y reconocer los estados emocionales de sus pares.
- Expresar con total libertad las emociones.
- Dar y recibir gestos de cariño.

Contenido:

- Conciencia emocional.

Inicio:

Resulta imprescindible generar un espacio para que los estudiantes comenten las experiencias del contexto familiar y escolar. Es oportuno, en este momento, comentar al grupo clase la intencionalidad de la propuesta. Como disparador se pueden incluir imágenes de pequeños grupos de amigos conversando y escuchándose, que contengan abrazos. Las imágenes pueden representar personas de diferentes edades y vínculos. Por consiguiente, se pretende promover en los niños la curiosidad sobre lo que estarán por experimentar.

Luego de unos minutos de observación de las imágenes, la docente podrá preguntar:

¿Qué sienten cuando dan abrazos? ¿Y cuándo los reciben?

¿Cómo se sienten cuando alguien los escucha con atención?



La intervención docente deberá propiciar la Educación Emocional que se pone de manifiesto en el desarrollo del lenguaje, la cognición y la emoción. Podrá, por ejemplo, invitar a los niños a sentarse en diferentes lugares de la sala, patio, u otros espacios y darles una consigna clara para que se inicien en la escucha atenta al otro, de la expresión de sus emociones (respetando a aquellos que no quieren expresarse) y compartir las experiencias que deseen.

Desarrollo:

La propuesta puede estar organizada en diferentes agrupamientos:

- Círculos de escucha y apapachos (se puede dividir la sala en grupos): los estudiantes se disponen en ronda junto con la docente. Algunos de ellos, los que deseen o los que la docente proponga, podrán contar sus experiencias. Se incluye aquí, la solicitud especial, al resto, respecto de ensayar la escucha atenta de lo que el/la compañero/a expresa de manera verbal. No se debe descartar la mayor participación posible. Aquí es conveniente que la docente resalte la importancia de la escucha atenta y cómo la misma nos hace sentir queridos y respetados.
- Interacciones entre pares (dúos o tríos). La propuesta consiste en “contar y expresar lo que deseo”, variando el agrupamiento, con respecto a la actividad anterior. Es necesario marcar un tiempo prudente (por ejemplo, con las agujas del reloj, un reloj de arena, una música suave de fondo) para que hable uno y otro compañero/a. Esta organización podrá permitir que ambos estudiantes puedan tener posibilidad de expresión. Es necesario tener presente y considerar la edad, el tiempo en la etapa escolar y las necesidades de los niños al momento de proponer la actividad. Al finalizar la escucha atenta y las expresiones de sus ideas, experiencias y emociones cierran ese momento con un **“abrazo o apapacho”**.

Cierre:

Para finalizar, se disponen en grupo total. La docente puede preguntar si pudieron identificar lo que sintió su compañero en esa experiencia, qué emoción/es observaron, cómo lograron reconocerla/s. Por último, podrán regalar muchos abrazos, (apapachos) a los compañeros que deseen.

Este tipo de propuestas permite reconocer las emociones, validar lo que sienten los compañeros y dar lugar al reconocimiento de las emociones de los demás. Paulatinamente, podrán comprender mejor y desarrollar habilidades emocionales y sociales como la empatía (también podrán comprender las emociones que transitan los otros). Estas habilidades sociales colaboran con el tipo de relaciones saludables al momento de interactuar con otros.

AUTORÍA:
Lic. María Lidia Zacarías



3- APRENDER A DAR GRACIAS

La gratitud, o la capacidad de ser agradecidos, nos permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos, aquello que nos ha beneficiado de algún modo y que, por lo tanto, ha otorgado un significado agradable a nuestra existencia (Peterson y Seligman, 2004).

Objetivos:

- Poner en práctica diversas acciones en las que la gratitud se encuentre presente.
- Vivenciar en el aula un clima emocional vinculado con el bienestar que deviene de la expresión de la gratitud.

Contenido:

- Habilidades para la vida y el bienestar.

Inicio:

Invitar a los estudiantes a pensar lo importante y necesario que es **“dar gracias por...”** Ser agradecidos es un hábito que se va construyendo día a día y que genera un clima de bienestar en el aula.

Ejemplo de ello resulta el dar gracias por la familia, los amigos, los juguetes, la merienda, el día hermoso, el juego que aprendí; agradecer por la ayuda que me brindó un compañero, gracias por los abuelos, entre otros.

Como disparador podrán escuchar la canción y mirar el video:



y luego continuar con algunas preguntas tales como:

¿Qué sintieron al escuchar/mirar la canción?

En el caso de poder mirar el video de la canción se puede preguntar:

- ¿Los niños que observamos en el video eran todos iguales?, ¿qué diferencias pudieron observar?, ¿por qué creen que daban gracias?

Desarrollo:

- Se propone dividir la clase total en 3 grupos. Cada grupo se sentará en una mesa y cada una de ellas tendrá un cartel con un dibujo y la palabra que lo represente.

Por ejemplo:



Pueden encontrar más imágenes haciendo click aquí.

Pictotraductor



bit.ly/49dU7an

Utilizar pictogramas favorece una educación inclusiva. Si tienen niños ciegos existe una aplicación llamada **Brailiac** que les permite conocer cómo escribir las palabras que necesiten . Si hay niños sordos, incluir el gesto de dar gracias.



En las mesas, los estudiantes pueden expresar sus agradecimientos, por ejemplo:

“Agradezco que mi familia me haya comprado mi juguete favorito”.

- “Agradezco mi familia y los lugares a los cuales puedo ir (jardín, plaza)”.
- “Agradezco algo que aprendí y una persona que me regala su amistad”.

Al sonido de algún timbre, cada grupo cambia de mesa. Luego de las tres rotaciones los grupos, podrán volver al centro de la sala y compartir cómo se sintieron realizando la actividad.

Cierre:

De modo transversal y para seguir cultivando la gratitud: se sugiere que al final de cada jornada escolar, y antes de salir a formarse, puedan tener un momento para compartir la gratitud, dando lugar a la escucha atenta del/la compañero/a y la docente. Para el día de la Educación Emocional pueden, en un cartel, colocar un GRACIAS grande y al lado dibujos que representen algo de todo lo agradecido por cada uno durante la actividad.

Propuesta extensiva: entendiendo que otro de los pilares de la Educación Emocional es la familia, pueden extender esta actividad a ellas, solicitándoles que escriban o dibujen sus agradecimientos en pequeños papeles para colgar en el friso.

Las frases pueden iniciar de esta manera:

“Agradecemos esta semana...”

“Agradecemos al Jardín...”

“Agradecemos en este tiempo...”

AUTORÍA:

Lic. Daiana Carreira
Lic. María Lidia Zacarías



4- ENTRE HÉROES

Objetivos:

- Fomentar el respeto hacia los demás.
- Reconocer los propios logros y de los demás.
- Promover la empatía.

Competencia:

- Competencia social.

Inicio:

Se propone invitar a los estudiantes para escuchar atentamente el cuento **“Entre héroes”, N°5 de la colección “Kalo, cuentos con aroma a chipá”**.



bit.ly/3seSBUD

Luego, se solicitará a los alumnos que piensen sobre lo que les sugiere la siguiente pregunta: ¿Todos podemos ser héroes?

Es necesario aclarar que un héroe es aquel que ayuda a los demás y siempre se compromete con cambiar el mundo desde su lugar.

Por lo tanto, se invita a los niños a pensar en diferentes personas, profesionales, personajes históricos a los que ellos consideren héroes o heroínas y a nombrar sus cualidades positivas.

Desarrollo:

Pasando ya a un plano más personal, se invitará a los niños, a que piensen en alguna persona que lo/la consideren como héroe/heroína. Puede ser alguien de su familia, amigos, personas que ayuden a la comunidad o héroes reales de la historia como el general San Martín.

Luego, se solicitará que dibujen a su héroe/heroína y con ayuda de la docente a que expresen por qué es su “héroe/heroína” y acto seguido, se los acompaña a colgarán las producciones en las salas para que todos/as los/as conozcan.

Cierre:

Así como podemos reconocer a nuestros héroes, también es posible pensar que nosotros podemos llegar a ser un héroe o heroína, realizando diversas acciones en el Jardín para volvernos cada día mejor y ayudar a los demás.

El docente podría preguntar: ¿Qué podés hacer para cambiar o mejorar el mundo del Jardín o de tu familia?

En una grilla semanal podrán anotar el nombre de los niños y con qué se comprometen. En una tabla como la siguiente:

Nombre del Héroe/Heroína	Acción	Los cambios que sucedieron
Sara	Regar las plantitas de la sala.	Están más verdes y tiene nuevos brotes.
Bastian	Juntar los plásticos en la botellita de Amor que hay en la sala.	Disminuimos la basura y ayudamos a conservar el ambiente.
Rosario	Barrer la sala después de la merienda.	Estamos en un espacio limpio y eso ayuda a nuestra salud.
Tomás	Ofrecer mi ayuda cuando veo que alguien lo necesita.	El amor entre nosotros.

Para la celebración del día de la Educación Emocional se sugiere elaborar un cartel que contenga algunos de los dibujos de los héroes que los chicos seleccionaron y con un mensaje vinculado con: “sus ejemplos nos animan” e incluir la grilla de compromisos en la sala. Asimismo, se puede socializar en algún friso o cartelera.

Si se quisiera ampliar y profundizar sobre la vida de José F. de San Martín y Yapeyú, se podrá ingresar al link:



AUTORÍA:
Lic. Daiana Carreira

5- LA VARITA MÁGICA

Objetivo:

- Reproducir diferentes emociones a través de la expresión corporal y gestual.

Contenido:

- Conciencia Emocional.

Inicio:

En primer lugar, se presentará una bolsa de colores en cuyo interior hay impresiones/fotos con imágenes de niños/as que reflejan diferentes emociones (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, etc.) A continuación, la docente explicará que ella es una maga con el poder de transformar el estado emocional de los niños/as gracias a su varita mágica. Luego, los estudiantes deberán cambiar su expresión facial y corporal, en función de lo que indique la foto extraída tras la consigna “Tris, tras, trus... estaremos todos... (decir la emoción en voz alta)”.

Cierre:

Para finalizar, resultará conveniente compartir, en ronda, las respuestas a dos preguntas:

- ¿con qué emoción me sentí más a gusto?
- ¿qué emoción me ha resultado más fácil y/o más difícil de transmitir?

Orientaciones:

Esta actividad puede extenderse a otras clases para hacer de mago, utilizando la varita mágica, con la finalidad de hacer sentir a los niños que son capaces de transformar emociones en otros o en ellos mismos. Además, es importante promover una instancia de evaluación para saber qué conocimientos se han consolidado sobre el léxico emocional.

La varita puede ser confeccionada con cartulina de colores.

AUTORÍA:
Lic. Daiana Carreira

PROPUESTAS PARA EL AULA

NIVEL PRIMARIO

2



Las actividades propuestas se enmarcan en la Ley N°6398/16 y el documento Marco de Educación Emocional del Ministerio de Educación de la provincia de Corrientes, disponible en:



bit.ly/49gDAm3

1- SENTIR Y CONOCER MIS EMOCIONES (Primer Ciclo)

La emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno y se relacionan con un objeto emocional específico (Bisquerra, 2000).

Si bien aún no hay consenso respecto de la clasificación de las emociones, (Marc Brackett, 2013), las agrupa en agradables o desagradables. En general, las “emociones agradables” se refieren a aquellas que resultan placenteras en la experiencia. Estas pueden incluir emociones como la alegría, el amor, la satisfacción, la gratitud, etc. A menudo, están asociadas con experiencias positivas y pueden contribuir al bienestar general de un individuo. De igual manera sucede con las desagradables.

Objetivos:

- Facilitar espacio y tiempo para promover la conciencia emocional.
- Identificar las emociones en la trama narrativa del cuento.
- Identificar las propias emociones.
- Promover el léxico emocional.
- Promover la expresión emocional, uniendo el proceso creativo y el arte.

Competencia:

- Conciencia Emocional.

Materiales:

- Dispositivo para acceder a los videocuentos.
Hojas de colores, pegamento, fibras, lápices de colores, revistas y tijera.

Tiempo:

- 60 minutos.



Introducción:

La siguiente actividad promueve el reconocimiento de diferentes emociones y remarca que todas ellas residen dentro de cada uno. Propone un cuento ameno y lleno de creatividad a partir de la frescura de sus ilustraciones.

Es importante comunicar que no todos sentimos las mismas emociones ante un mismo hecho, ni en la misma intensidad. Eso sucede así porque somos únicos y vivimos las situaciones de manera particular. Esto nos ayuda a no juzgar y comprendernos mejor. No existe una manera correcta o incorrecta de sentir, porque nuestras emociones son particulares y responden a nuestro modo de ser, a nuestras creencias y experiencias pasadas, la educación que recibimos, los valores, etc.

Actividad:

Se puede iniciar la actividad comentando dos anécdotas que el docente haya vivido; una que esté vinculada con emociones agradables (alegría, entusiasmo, tranquilidad) y otra con desagradables (tristeza, enojo, miedo, etc.). En ambas podrá estar presente la emoción de la sorpresa. Luego, se invitará a los estudiantes a que puedan compartir alguna personal.

Desde el diálogo compartido, se sugiere guiar hacia la reflexión de que en todas las situaciones han sentido emociones y será válido continuar indagando hacia los conocimientos previos con, por ejemplo, las siguientes preguntas:

- ¿Qué son para vos las emociones?
- ¿Todas se sienten igual?
- ¿Cómo te das cuenta cuando una persona está enojada? ¿Qué señales nos da con sus expresiones, cuerpo, tono de voz?
- ¿Las otras emociones, también podemos reconocerlas observando el cuerpo y el rostro de las personas?

Para aprender más sobre las emociones, compartir el cuento: "Así es mi corazón" de Jo Witek.



bit.ly/47aoLQF

Para conversar, sentir y reflexionar:

- ¿Qué emociones estaban en el corazón de la niña?
- ¿Sentís algunas de esas emociones en la escuela?, ¿Cuál/les?

Para promover la expresión emocional, resultará interesante invitar al niño/a, a dibujar o elaborar un pequeño collage promoviendo la representación de las emociones que siente en este tiempo.



Cierre y evaluación:

- ¿Cómo te sentiste realizando esta actividad?
- ¿Te gustó? ¿Por qué?
- ¿Creés que es importante conocer nuestras emociones? ¿Por qué?

Agradecimiento:

Es importante, por parte del docente, realizar un agradecimiento siempre que los estudiantes se expresan. Cultivar la gratitud es un aprendizaje binario. Expresar la gratitud implica brindar a los niños caricias emocionales a la vez que validan la apertura interior y se relacionan con la pedagogía del cuidado. A continuación, se ofrecen, a modo de ejemplo, algunas **“caricias emocionales”** en forma de expresión verbal:

- **“Gracias por compartir tus emociones conmigo. Me siento muy feliz”.**
- **“Valoro mucho que compartas tus emociones conmigo y con tus compañeros. Hacerlo nos ayuda a sentirnos más unidos y comprendernos mejor. Gracias por eso”.**
- **“Gracias por compartir tus emociones con nosotros, ¿puedo agradeceréte con un abrazo?”**
- **“Me siento muy privilegiado/a por tener la oportunidad de compartir con vos lo que vive tu corazón. Gracias por ello”.**

AUTORÍA:
Lic. Daiana Carreira

2- EXPRESAR MIS EMOCIONES (Primer Ciclo)

Objetivos:

- Facilitar espacio y tiempo para promover la conciencia emocional.
- Promover el léxico emocional.
- Promover la expresión emocional, uniendo el proceso creativo y el arte.

Competencia:

- Conciencia Emocional.

Materiales:

- Dispositivo para acceder a los videocuentos.

Tiempo:

- 60 minutos.

Introducción:

Las emociones, en general, necesitan del cuerpo para expresarse. Por eso se dice que tienen su correlato fisiológico. Por ejemplo, cuando estamos asustados, el corazón late más fuerte y, en ocasiones, transpiramos; en otros momentos, cuando nos sentimos enamorados, sonreímos y vivenciamos “cosquillas en la panza”. No todos percibimos las emociones de la misma manera, ni las expresamos igual.



La propuesta pretende invitar a pensar en la importancia que posee la expresión de nuestras emociones y cómo eso ayuda a comprendernos y convivir mejor.

Escuchamos el cuento, observando el video:

“Lágrimas bajo la cama” de Ana Meilán.



bit.ly/3Mrf9sq

Para quienes cuentan con dispositivos para visualizar el cuento, pueden a la vez acompañar la comprensión de lo leído con este recurso interactivo para trabajar en pequeños grupos o bien realizar las preguntas de manera oral y consecutiva.



bit.ly/3QGPBK4



Luego invitar a los estudiantes, organizados en dúos o tríos, a reflexionar particularmente sobre, por ejemplo, las siguientes cuestiones:

- ¿Qué sucedería si nadie expresara sus emociones?; ¿cómo nos daríamos cuenta qué sienten los otros?
- ¿Te parece importante expresar las emociones? ¿Por qué?
- ¿Escuchaste alguna vez la frase “los hombres no lloran”? ¿Qué pensás de eso? ¿Qué otras frases escuchaste acerca de “llorar”?
- ¿Lloraste alguna vez de felicidad? ¿Viste a alguien llorar de felicidad?, ¿y de risa?

Cierre:

Se procederá a reunir a los estudiantes en pequeños grupos. Cada uno elegirá alguna de las tres propuestas para socializar con el resto de la escuela.

Propuesta 1: Un cartel que trate sobre la importancia de expresar las emociones.

Propuesta 2: Un frasco de lágrimas, con tres colores de lágrimas: las que nos salen cuando nos reímos mucho y a carcajadas, las de tristeza o dolor y las de felicidad. Dejamos en una mesa a lo largo de la semana para que quienes deseen, puedan tomar una lágrima de papel y anotar en qué situaciones han llorado y los motivos.

Por ejemplo:

Al ver la película del Rey León u otra que sea de mi agrado.

Al reírme junto a mi amiga/o.

Al recibir una sorpresa llena de amor.

Propuesta 3: Un banderín con diferentes expresiones emocionales (sonrisa, llanto, piel de gallina, temblor, sudoración, sonrojo, etc.).

AUTORÍA:
Lic. Daiana Carreira

3- SOMOS UN GRUPO GENIAL (Segundo Ciclo)

La autoestima se refiere a tener una imagen positiva de uno mismo; estar satisfecho de uno mismo; mantener buenas relaciones con uno mismo.

Objetivos:

- Promover el desarrollo de un autoconcepto grupal.
- Propiciar un clima positivo desde el reconocimiento y valoración de las actitudes e individualidades.
- Promover el reconocimiento y la valoración personal y grupal.

Competencia:

- Autonomía emocional. Autoestima.

Materiales:

- Hojas y marcadores.

Tiempo:

- 60 minutos.



Introducción:

A la hora de relacionarnos con los demás, solemos “activar” nuestros prejuicios y tendemos a realizar agrupaciones según diferentes criterios. Esto en muchas ocasiones obstaculiza la convivencia, porque en general se experimenta la división por sobre la unidad.

Está en nosotros tomar conciencia de esto y generar los cambios necesarios para una mejor convivencia y sentirnos unidos como grupo de pertenencia.

Actividad:

Cada estudiante pondrá sobre su banco una hoja con su nombre en la parte superior. El docente promoverá el desplazamiento de ellos ante el sonido de un silbido, pudiendo caminar por el salón en distintas direcciones hasta que escuchen nuevamente el silbido. En ese caso, tendrán que detenerse y escribir en el papel del banco que tengan cerca un aspecto positivo del dueño de esa hoja, como, por ejemplo:

- **Juan:** es bueno compartiendo.
- **Mara:** tiene talento para las manualidades.

Esta actividad puede durar el tiempo que les lleve escribir al menos 4 aspectos positivos de cada compañero.

Luego cada niño volverá a su banco y podrá leer lo que han expresado sus pares.

! Importante:

El docente debe monitorear que se cumpla la consigna y que los estudiantes cuiden este aspecto. Por eso es esencial explicitar el objetivo que se busca y anticipar las consecuencias (previamente consensuadas) que tendrán que asumir quienes transgredan la actividad, si escriben en las hojas insultos, aspectos negativos o burlas ya que es una actividad que, por su dinámica, debe cuidar este aspecto.

Una vez que los estudiantes lean lo que han escrito sus compañeros, quienes quieran podrán expresar cómo se sienten y si estos aspectos son novedosos o no para ellos.

En un segundo momento, el docente pedirá a los niños que seleccionen una de las 4 características personales, la recorten y la peguen en el pizarrón. Tendrán allí un pantallazo de un maravilloso grupo de personas.

Se tomarán unos minutos para leerlas.



Se solicitará a los estudiantes que busquen en internet (con una guía para la búsqueda segura) o en el diccionario, el significado de las diversas emociones que aparecen en la galaxia y -de ser posible- que den un ejemplo personal.

En un segundo momento se propondrá realizar una tarjeta infinita utilizando un papel con las siguientes instrucciones de plegado:



La propuesta implica invitar a los niños a generar dibujos y frases que les permitan transmitir emociones vinculadas con la galaxia de la alegría y que puedan entregar a otras personas de la escuela en el día de la Educación Emocional.

Algunas frases pueden ser:

“A veces, tu alegría puede ser la fuente de tu sonrisa, pero a veces tu sonrisa puede ser la fuente de tu alegría”.

“La alegría es la principal fuente de la salud”.

“La alegría no está en las cosas, sino en nosotros”.

Observación: se sugiere trabajar con origami y plegado de papel ya que fomenta la concentración, la paciencia, el deseo de superación al volver a empezar si algo sale mal y la motivación para realizar creaciones propias.

Autoría:

Romero, Analía (2022). “Huellas Transformadoras de Bien-estar emocional. De docente a docente”. Colección Emocionaditos. Corrientes.



5- Boomerang Emocional (Segundo Ciclo)

Objetivo:

- Promover la reflexión en torno a las acciones que dan lugar a las habilidades para una ciudadanía comprometida.

Competencia:

- Habilidades para la vida y el bienestar.

Materiales:

- Hoja A4. Canciones: **“El privilegio de dar”** y **“Todo vuelve”** de Axel.

Axel - El privilegio de dar



bit.ly/3tZpQMt

Axel - Todo vuelve



bit.ly/49jL6wf

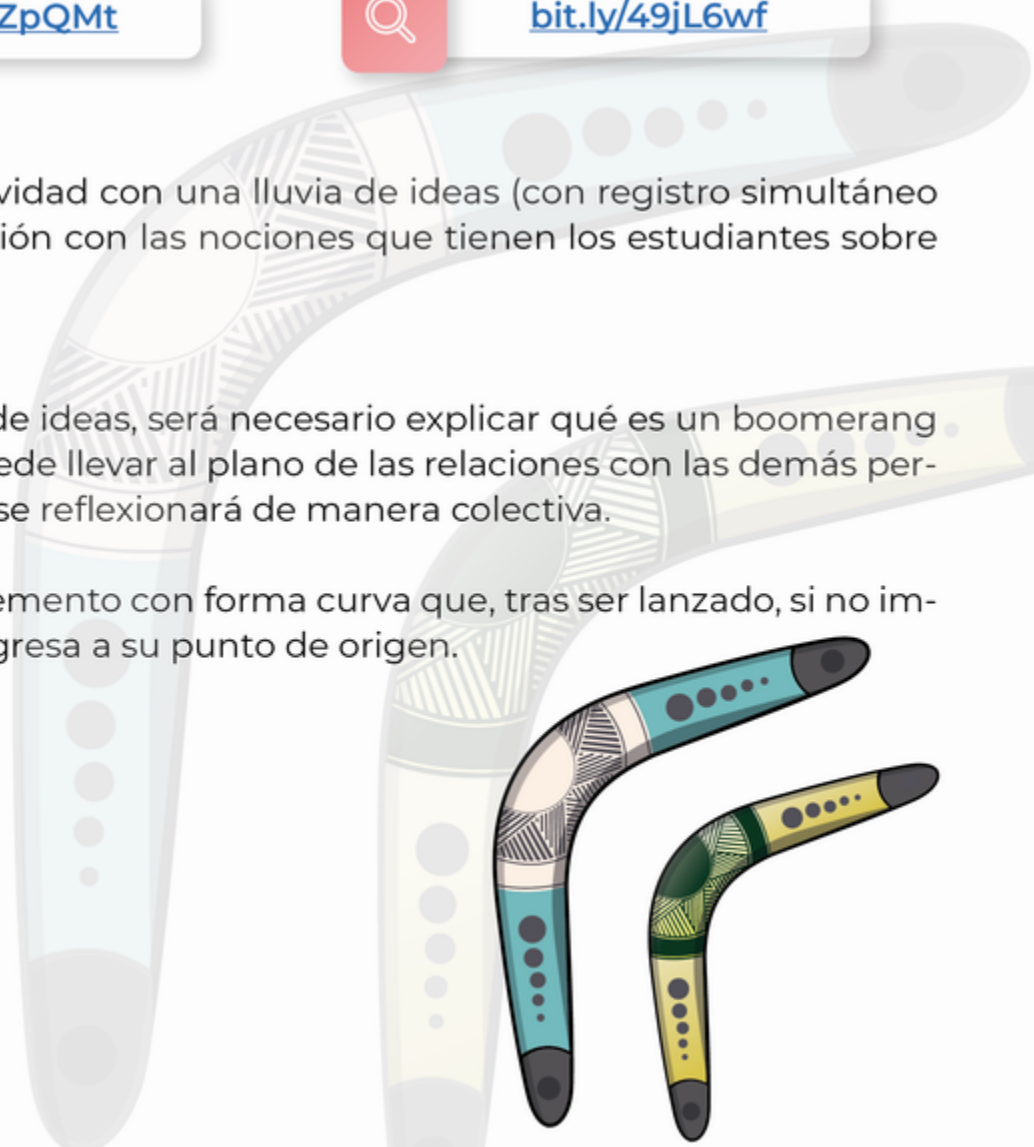
Inicio:

Se puede iniciar la actividad con una lluvia de ideas (con registro simultáneo en el pizarrón) en relación con las nociones que tienen los estudiantes sobre los boomerangs.

Desarrollo:

Luego de leer la lluvia de ideas, será necesario explicar qué es un boomerang y cómo esta idea se puede llevar al plano de las relaciones con las demás personas. A continuación, se reflexionará de manera colectiva.

El boomerang es un elemento con forma curva que, tras ser lanzado, si no impacta en el objetivo, regresa a su punto de origen.



Si llevamos este concepto al plano de las relaciones humanas, cada acción, palabra, sentimiento o gesto tiene una intención específica y el exterior responderá frente a ello. En muchas ocasiones si tus palabras, gestos y sentimientos están cargados de afecto, buenos deseos, compasión, es probable que eso luego lo recibas de tus vínculos.

Es importante confeccionar un “boomerang”, con el arte Origami.



bit.ly/40m2fRY

En él se deberá escribir la respuesta a la siguiente pregunta:

¿Qué te gustaría brindarle a la sociedad para que ella te lo devuelva?

Se procederá a pensar, entre todos, ideas de fuerza que quedarán plasmadas en afiches o láminas.

Por ejemplo: dar sin esperar algo a cambio - Si das amor, éste te vuelve - Ser un buen ser humano - El privilegio de dar es la esencia de la vida - Da y también recibe el regalo del amor.

Para finalizar el encuentro resultará conmovedor escuchar las canciones, reflexionar sobre las letras y abrir, luego, un diálogo dirigido a la siguiente pregunta: **¿Qué enseñanza te sugiere la letra de la canción?**

Cierre:

Entre todos jugarán una competencia de boomerang y para el día de la Educación Emocional podrán exponer sus producciones.



Autoría:

Romero, Analía (2022). “Huellas Transformadoras de Bien-estar emocional. De docente a docente”.

Colección Emocionaditos. Corrientes.

ADAPTACIÓN:
Lic. Daiana Carreira.

PROPUESTAS PARA EL AULA

NIVEL SECUNDARIO

3



1- ¡QUÉ PEDAZO DE CORAZÓN TENGO! (Ciclo Básico)

Objetivos:

- Fomentar la autoestima y el conocimiento de uno mismo a través de la recepción de mensajes positivos.
- Dar lugar a un clima positivo en el aula.

Competencia:

- Conciencia Emocional – Autoestima.

Materiales:

- Hojas de Colores (cartulina), fibras, post-its y cinta de pegar.

Duración:

- 50 minutos.

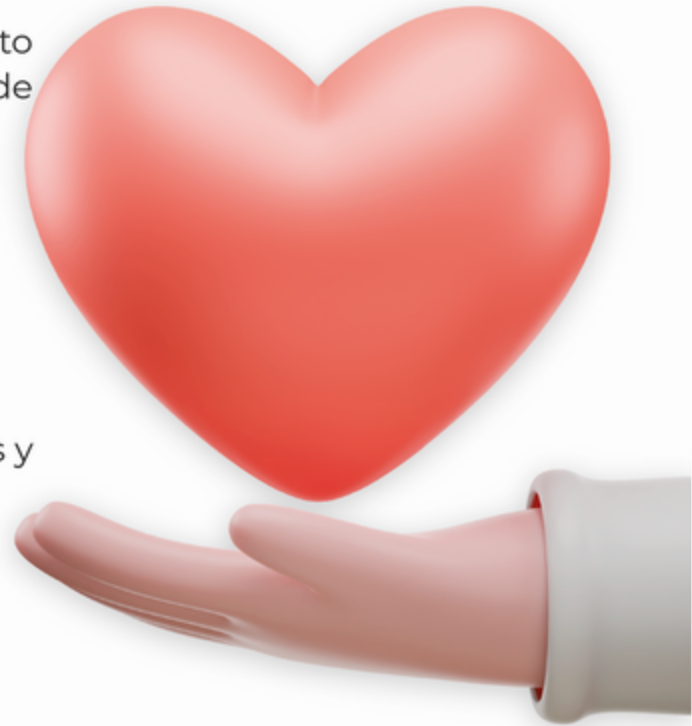
Inicio:

Se puede plantear una pregunta disparadora en el pizarrón que será leída por todos. Luego se solicitará un tiempo de silencio para pensar y sentir la respuesta y posteriormente ésta será compartida con el resto de los compañeros/as.

La pregunta puede ser: **¿Cómo te sentís cuando alguien que apreciás , te expresa con sinceridad palabras que te alientan ante alguna dificultad?**

Desarrollo:

Luego, se pedirá a los estudiantes que elaboren individualmente un gran corazón con una cartulina tamaño A4. Cada uno lo personalizará utilizando el color y la forma que desee y con la que se sienta más a gusto. En un lugar del aula, se colocarán las distintas producciones y serán identificadas con una etiqueta que contenga el nombre de cada estudiante. El corazón, además, contendrá una palabra que refleje la circunstancia que esté atravesando la persona, como brindando una pista contextual, por ejemplo: **duelo, mudanza, soledad, estrés, bullying, cuerpo/alimentación, burlas, discusiones, fin de una relación, distanciamiento de amigos, etc.**



Posteriormente, se ofrecerá a cada estudiante un post-it o papeles de variados colores para que vayan expresando frases breves y genuinas hacia los corazones de los compañeros. Es importante acordar que, por un lado, cada corazón tenga al menos un mínimo de 5 frases y por otro, que se tome conciencia sobre la importancia de dar y recibir palabras de aliento.

! Importante:

El profesor debe monitorear que se cumpla la consigna y que los estudiantes cuiden este aspecto. Por consiguiente, es esencial explicar el objetivo que se busca y anticipar las consecuencias (previamente consensuadas) que tendrán que asumir quienes transgredan la actividad- Si alguien escribe en los post-it insultos, aspectos negativos o burlas se hará un llamado de atención, ya que es una actividad que, por su dinámica, debe atender a este desafío.

Al final de la actividad, cada estudiante podrá llevarse el corazón a su casa.

Cierre:

Para la celebración del día de la Educación Emocional, se invitará a los estudiantes a crear, con la técnica del collage (puede ser en articulación con Educación Artística) un mensaje vinculado con la importancia de contar con "palabras que alientan y sostienen" y que tienen un valor especial cuando uno se siente vulnerable o rodeado de emociones desagradables.

Autoría:

Autores varios de la Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació. Cultivando mis Emociones, educación emocional de 8 a 12 años(2014). GENERALITAT VALENCIANA.

ADAPTACIÓN:
Lic. Daiana Carreira

2- CREÁ UNA IMAGEN RELAJANTE (Ciclo Básico)

Objetivo:

- Tomar conciencia de la respiración y la visualización como estrategia para la regulación emocional.

Contenido:

- Regulación emocional.

Inicio:

Se pedirá a los estudiantes que mencionen en qué situaciones suelen experimentar mucha preocupación: Ej: examen, mudanza, **“el qué dirán”**, etc. y deberán escribirlas en un rincón de la pizarra a modo de lluvia de ideas.

Luego, se preguntará qué hacen o piensan para disminuir su preocupación ante estas situaciones. También deberán anotar las estrategias en otra zona de la pizarra.

Desarrollo:

Se invitará a los estudiantes a realizar el siguiente ejercicio de visualización. Para ello, se les solicitará que dejen sobre la mesa todo lo que tengan en sus manos, que se sienten cómodamente, y cierren sus ojos. Seguidamente, se reproducirá el sonido del siguiente video:

“Yacaré Manso y Antonio Birabent: Música en Parque Nacional Iberá”.



bit.ly/3SvyFYB



Mientras la melodía suena, se pedirá a los estudiantes que focalicen su atención en:

- Los sonidos que pueden reconocer.
- El lugar al que la melodía los transporta.
- Los colores que pueden percibir.
- Los aromas que llegan a sentir.
- Los objetos que pueden ver.
- Su persona, si aparecen en la imagen, si están con alguien más.
- Las acciones que están realizando.

El docente deberá poner especial atención al tono de voz y al ritmo con el que formula las preguntas.

Pasado unos minutos, solicitará a los estudiantes que abran sus ojos y dibujen lo que imaginaron y sintieron. Luego, ellos mismos compartirán con el resto de sus compañeros/as, por ejemplo, pegando las producciones en distintos sectores del salón de clases.

Expresar lo que sintieron, respirar, escuchar y visualizar son acciones que nos pueden ayudar a regular las emociones vinculadas a la preocupación.

Cierre:

Pensando en la propuesta del día de la Educación Emocional, pueden elaborar pequeños señaladores para libros con frases y dibujos vinculados con la calma y el bienestar.

Autoría:

Ministerio de Educación (2020). "Guía: Sentir, reconocer, aprehender y practicar la Educación Emocional". Ministerio de Educación de la Provincia de Corrientes. Corrientes.

ADAPTACIÓN:
Lic. Daiana Carreira

3- LA IMPORTANCIA DE CONOCER MIS EMOCIONES (Ciclo Orientado)

Objetivos:

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



Competencia:

- Conciencia Emocional.

Materiales:

- Conexión a internet para la visualización del video, hojas, fibras y bolígrafos.



Tiempo:

- 80 minutos, divididos en dos momentos de 40 minutos.



Ter MOMENTO

Inicio:

Las emociones inciden de manera directa en el desempeño de las personas. Es importante conocer los mecanismos biológicos, y cómo estos se relacionan con los pensamientos y emociones. Este conocimiento permitirá a los estudiantes mejorar la inteligencia emocional y lograr vivir con mayor libertad en tanto y en cuanto sea posible gestionar asertivamente las emociones, pensamientos y acciones.

Se invitará a los estudiantes a observar el video del Lic. Lucas Malaisi, especialista en Educación Emocional. Se sugiere mirar en tramos de 10 minutos y luego pausarlo para recapitular, señalar lo más importante, pensar ejemplos y generar un aprendizaje significativo.



bit.ly/3QIUarW

Desarrollo:

Se retomará la síntesis del video trabajado e invitar a los estudiantes a recordar situaciones en las cuales estuvo en “modo defensa” y en “modo creativo”, tratando de identificar qué emociones experimentó en esos estados y plasmarlos en un cuadro como el que sigue:



Modo	Situación
Modo Defensa	
Modo Creativo	

Cierre:

Para celebrar el **día de la Educación Emocional**, se propondrá la elaboración de panfletos digitales que tengan como intención, comunicar la importancia de conocer el mundo emocional, pues este incide en el desempeño y la salud de las personas. Los mismos serán socializados en la comunidad por las redes sociales, previa autorización de la autoridad escolar.

AUTORÍA:
Lic. Daiana Carreira

4- PUEDO EMOCIONAR A LOS DEMÁS (Ciclo Orientado)

Objetivos:

- Promover el liderazgo y la apertura.
- Generar vínculos con otros para mejorar el entorno de manera colaborativa.

Competencia:

- Autonomía emocional.

Tiempo:

- 60 minutos.

Materiales: Cartulina y fibras.

Inicio:

Se iniciará la clase comentando acerca del contagio emocional: Igual que un virus, las emociones se contagian. La combinación de las que tiene una persona con las de los demás determina, en cierto grado, el clima emocional de un contexto de convivencia específico.



¿Sabían que hay emociones más contagiosas que otras? ¿Se imaginan cuáles son?

En grupos de hasta 5 estudiantes se solicitará que observen las fotografías y luego reflexionen sobre las siguientes preguntas:



- ¿Por qué que las emociones son contagiosas?
- ¿Cuáles consideran que son las emociones más contagiosas? ¿Por qué?

Se invitará a los estudiantes a plasmar lo aprendido en carteles utilizando palabras o imágenes para ser compartidos con la comunidad educativa en torno a la celebración del **día de la Educación Emocional**.

A continuación, se propone un ejemplo:

El contagio emocional existe.
¿Con qué emociones vas a salpicar tus vínculos hoy?



Orientaciones didácticas: Explicar a los estudiantes que las emociones no siempre son individuales, algunas son colectivas y son necesarias para la supervivencia del grupo. Sin embargo, muchas veces es difícil evitar sus efectos en cadena.

Está permitido utilizar la analogía de cómo las emociones se contagian, al igual que un virus. Una persona con un estado de ánimo intenso, como la euforia o la ira, puede contagiar a todo un grupo llevándolo a sentir las mismas emociones. En este sentido será importante recordar a los estudiantes que las emociones de uno, emocionan a los demás y viceversa, de manera que todos los integrantes de un grupo son responsables del estado de ánimo del mismo, sea la familia, el curso o la comunidad.

Autoría:

Bisquerra, R.; Cimenna Chao, H., Patiño Domínguez, A., García Navarro, E.; Valle Álvarez, A. (2018) "Tutoría y educación Socioemocional. Recursos didácticos para el profesor". Santillana.

ADAPTACIÓN:
Lic. Daiana Carreira

BIBLIOGRAFÍA

- Autores varios de la Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació. Cultivando mis Emociones, educación emocional de 3 a 8 años. GENERALITAT VALENCIANA.
- Autores varios de la Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació. Cultivando mis Emociones, educación emocional de 8 a 12 años(2014). GENERALITAT VALENCIANA.
- Bisquerra, R.; Cimenna Chao, H., Patiño Domínguez, A., García Navarro,E.; Valle Álvarez, A. (2018) "Tutoría y educación Socioemocional. Recursos didácticos para el profesor". Santillana.
- Romero, A.; Garione, N. (2022) "Huellas Transformadoras de Bienestar Emocional. De docente a docente". Colección Emocionaditos.

Documentos del Ministerio de Educación de la Provincia de Corrientes

- Ministerio de Educación (2020). "Diseño Curricular Nivel Inicial". Ministerio de Educación de la Provincia de Corrientes. Corrientes.
- Ministerio de Educación (2020). "Guía: Sentir, reconocer, aprehender y practicar la Educación Emocional". Ministerio de Educación de la Provincia de Corrientes. Corrientes.
- Ministerio de Educación (2021). Programa Aprendemos Todos. "Actividades sugeridas de Educación Emocional". Ministerio de Educación de la provincia de Corrientes. Dirección de la Modalidad Intercultural Bilingüe. Corrientes.
- Ministerio de Educación (2023). "Educación Emocional - Documento Marco". Ministerio de Educación de la provincia de Corrientes. Dirección de Planeamiento e Investigación Educativa. Corrientes.

Enlace directo a descargas:



bit.ly/49gDAm3



CORRIENTES
tiene pagé!