



DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA

Un viaje por si mismo



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

9

PROPÓSITO

Que las y los jóvenes:

- Reconozcan la forma de expresar sus emociones, sus características, por medio de la autoreflexión y de los comentarios de personas cercanas a ellas y ellos.

RECURSOS

- Hojas blancas



APUNTES PARA EL DOCENTE

La conciencia emocional tiene que ver con la asimilación y comprensión del propio sentir y el de los demás, es decir, tener conciencia de qué emoción estamos experimentando y cuáles son las consecuencias que conlleva cada una de ellas.

Berrocal y Extremera (2004)¹, remarcan la importancia de la identificación de las emociones por parte de cada individuo, para la construcción de nuevas habilidades en su accionar que faciliten la resolución de pequeños o grandes problemas que vayan surgiendo en su cotidianidad, porque se ha comprobado que las emociones también influyen sobre el sistema cognitivo, permitiendo una mejor focalización en los aspectos realmente importantes.

Aprender a reconocer y expresar las emociones son procesos que forman parte del desarrollo del ser humano; sin embargo, no solo se trata de expresar las emociones, sino de que se haga de forma asertiva, en el momento adecuado, con la persona correcta y de manera respetuosa hacia uno mismo y los demás; ello permitirá que las niñas, niños y adolescentes resuelvan diferentes situaciones que se les presenten a lo largo de la vida.



¹ Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). Consultado el 22 de agosto de 2019 en: <http://www.redalyc.org/pdf/155/15506205.pdf>



DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA

Un viaje por si mismo



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

9

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Pasos a seguir...

1

CON LOS ALUMNOS

1. Pida a los alumnos que en una hoja blanca, de manera individual escriban sobre sí mismos teniendo como guía las siguientes preguntas:

¿Quién eres? ¿Qué te gusta? ¿Qué te desagrada?, si fueras un animal ¿Con cuál te identificas? ¿Por qué? pensando en las emociones, ¿Cómo reaccionas ante los problemas cotidianos? ¿Tienes control de tus emociones o se desbordan y haces cosas de las que después te arrepientes? Pida a los alumnos que doblen la hoja y la guarden para usarla posteriormente.

2. Solicite que escriban sus nombres en pequeños pedazos de papel y los hagan bolita. Pida que cada uno elija alguna bolita diferente a la suya y que describa al compañero que le tocó en una hoja blanca, teniendo como guía lo siguiente:

Escribe acerca de tu compañero/a: ¿Quién es? ¿Qué le gusta? ¿Qué le desagrada? si fuera un animal ¿Con cuál lo identificas? ¿Por qué? ¿Cómo reacciona ante los problemas cotidianos? ¿Tiene control de sus emociones o se

le desbordan? Pida que cada quien entregue la hoja doblada con las descripciones al compañero/a que le tocó.

3. Solicite a los alumnos que cada uno abra las hojas dobladas con las características que cada quien escribió de sí mismo y las compare con las que recibió de su compañero/a. Que vean las similitudes y diferencias con respecto al conocimiento que cada quien tiene de sí mismo y que reflexionen sobre cómo la percepción de los otros también les ayuda a conocerse más, sobre todo en el tema de las emociones.
4. Pida a los alumnos que escriban en la primera hoja, algunas posibilidades de mejora personal en la expresión de sus emociones, por ejemplo, si un alumno escribió: "Me molesta que hablen muy fuerte", recomendarle que escriba de forma asertiva "Les pido de favor no hablar fuerte porque me lastima el ruido".
5. Solicíteles que, de manera voluntaria, compartan su experiencia de este ejercicio a todo el grupo.





DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA

Un viaje por si mismo



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

9

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Pasos a seguir...

PRIMERA VARIANTE

Los alumnos realizan su propia autodescripción con base en las preguntas guía. Más tarde, escriben las mismas preguntas en una hoja y le solicitan a un amigo cercano que las responda también de manera escrita. Contrastan sus respuestas con las del amigo y escriben algunas posibilidades de mejora personal en la expresión de sus emociones mediante conductas asertivas, para presentarlas ante el grupo de manera voluntaria.

SEGUNDA VARIANTE

Los alumnos realizan su autobiografía describiendo algunos de los momentos más significativos de su vida, pueden ser agradables o desagradables y explican que emociones les generaron esos momentos y actualmente que les hacen sentir. Posteriormente compartan con un docente de su confianza, algunos de esos momentos y les preguntará si considera cómo estos han definido su forma de ser.

► PARA CERRAR

Enfatice a los alumnos la importancia de autoconocerse, ya sea por medio de la reflexión que hace uno de sí mismo y también a partir de la percepción que tienen los demás de nosotros.

Además, reconocer nuestras emociones nos permite pedir ayuda si lo necesitamos o compartir con los demás las experiencias que nos hace sentir bien.





DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA

Un viaje por si mismo



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

9

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Pasos a seguir...

2

ENTRE MAESTROS

- Se sugiere trabajar como colectivo docente en estrategias para que los alumnos aprendan a expresar sus emociones de manera asertiva. Por ejemplo, aprovechar situaciones en donde los alumnos son desbordados por sus emociones para, una vez controlada la situación o que se hayan calmado los ánimos, utilizar esos acontecimientos para que cada alumno involucrado pueda verbalizar lo que sintió y cómo fue que lo expresó, y así reflexionar en que puede haber maneras distintas de expresarlo, sobre todo de manera asertiva para no dañar a los demás ni a nosotros mismos.



3

CON LAS FAMILIAS

- Los padres de familia o los hermanos pueden apoyar a los alumnos de la siguiente manera: los alumnos primero se autodescriben con las preguntas guía, después le solicitan a uno o dos miembros de su familia, que les digan cómo lo perciben, siempre tomando como referencia las preguntas guía. Al final contrastan sus respuestas con las de sus familiares y realizan un pequeño escrito con los resultados obtenidos para presentarlos en clase.
- Se sugiere involucrar a toda la comunidad escolar en la construcción de una campaña de difusión sobre la importancia de la conducta asertiva en la expresión de las emociones, no solo por parte del alumnado, sino también de los padres, docentes, personal administrativo y directivos de la escuela.

