

Sesión N° 3:
"DE UNA SITUACIÓN A UNA EMOCIÓN"

- Si logro una meta que me había propuesto, me sentiría...
- Si alguien olvida una promesa que me hizo, me sentiría...
- Si alguien se pone delante de mí en la fila para esperar ingresar a algún lugar, me sentiría...
- Si paso un buen momento con mis mejores amigos, me sentiría...
- Si alguien desconocido me sigue por la calle, me sentiría...

Después de leer cada situación escuche qué emociones sentirían sus estudiantes en ese caso. Anote las respuestas en el tablero.

Situaciones y emociones

En la **hoja de trabajo N° 1** van a anotar una emoción que sea difícil de manejar y describir brevemente la(s) situación(es) que origina(n) esa emoción.

Una vez que sus estudiantes hayan terminado de desarrollar su hoja de trabajo, pídeles que compartan su respuesta en parejas o grupos de tres.

¿Encontraron diferencias o similitudes entre las emociones y situaciones que compartieron en grupo?

• ¿Por qué es importante que aprendamos a reconocer e identificar las emociones que sentimos y las situaciones que provocan determinadas emociones?

• ¿Qué podemos poner en práctica para ser más hábiles en nuestro reconocimiento de emociones y situaciones?

Hoy hemos visto que nuestras emociones están asociadas a situaciones específicas.

3. Cierre: Hoy hemos visto que nuestras emociones están asociadas a situaciones específicas.

- **¿Por qué es importante que aprendamos a reconocer e identificar las emociones que sentimos y las situaciones que provocan determinadas emociones?**
- **¿Qué podemos poner en práctica para ser más hábiles en nuestro reconocimiento de emociones y situaciones?**

Secuencia 1: CONMIGO MISMO
Competencia general: AUTOCONCIENCIA
Competencia específica: Reconocimiento de emociones

Sesión N° 3
"DE UNA SITUACIÓN A UNA EMOCIÓN"

Objetivo: Relacionar mis emociones con las situaciones que las provocan.

Guía de la sesión:

1. Inicio: Reconocer nuestras fortalezas, manejar y aprender de la crítica nos ayuda a tener más conciencia de nosotros mismos, otro aspecto fundamental para esto es aprender a reconocer y manejar nuestras emociones. Hay situaciones de nuestras vidas en las que podemos sentir emociones intensas. En silencio, intenten recordar una situación en la que hayan sentido una emoción muy intensa, como alegría, miedo, ira o rabia, tristeza, sorpresa, asco, admiración, gratitud u otra emoción. ¿Recuerdan qué sintieron en el cuerpo en ese momento? ¿Cómo se sentía, por ejemplo, la cara, la cabeza, las manos, los pies, el pecho, el estómago?

Invite a los estudiantes a compartir qué emoción sintieron y cómo la sintieron en su cuerpo. Escuche algunas intervenciones. Hoy vamos a comprender la relación entre diversas situaciones y nuestras emociones.

2. Desarrollo: Cómo me hace sentir

Ahora van a despejar su mente y prepararse para imaginar las situaciones que iré describiendo, una por una, imaginando qué les haría sentir cada una de ellas. Los que quieran pueden cerrar los ojos. Después de describir cada situación, conversaremos al respecto. importante que sepan que una situación puede hacernos sentir más de una emoción, ¿empezamos?

Seleccione cuatro de las situaciones abajo descritas y diga a sus estudiantes que luego de leer cada situación y de que ellos se imaginen la emoción que sentirían, usted les pedirá que algunos compartan su respuesta con el grupo.

- Si tengo que presentar un examen y no estudié, me sentiría...
- Si mi amigo o amiga se burla de mí en Facebook, me sentiría...
- Si mis papás insistiesen en venir a recogerme al colegio, me sentiría...

INSTITUCION EDUCATIVA SAN LUCAS



PROYECTO DE VIDA
ANSAR
VUELO CLAVE AL ÉXITO
Grado 10

Marzo 18 de 2020



VISIÓN

Posicionar a la Institución Educativa San Lucas en el año 2025 como líder en la promoción del estudiante con una excelente formación en lo humano, lo académico y lo técnico.

MISIÓN

Somos una Institución Educativa comprometida en la formación de personas competentes en lo cognitivo, social y afectivo; capaces de mejorar permanentemente su proyecto de vida en lo personal y lo social.

PERFIL DEL ESTUDIANTE

El estudiante de la Institución Educativa San Lucas es:

En lo cognitivo: Crítico-Reflexivo-Creativo - Culto

En lo Social: Solidario-Autónomo-Empático-Tolerante-Líder-Responsable-Respetuoso

En lo afectivo: Asertivo-Sensible -Sentido de pertenencia-Ecológico-Sincero-Honesto-Proyectivo-Amable

