

CUADERNO DE PLANIFICACIÓN

Aprendizaje Socioemocional

IV
MEDIO



UNIDAD 1

MI CUERPO, IDEAS Y EMOCIONES

OBJETIVO:

Comprender, expresar y regular las propias emociones en forma asertiva, asociando la experiencia emocional a procesos cognitivos y toma de decisiones orientadas al autocuidado.

Autoconciencia Emocional:

Reconocimiento de las emociones por las sensaciones que nos generan y los contextos que las gatillan. Todas las emociones son importantes, sin categorías de bueno o malo sino de cómodo o incómodo.

Regulación Emocional:

Capacidad de gestionar adecuada y asertivamente las emociones en función del propio bienestar y de la relación con el medio. Requiere inteligencia emocional como base y se trabaja con estrategias.

Autoestima y Autocuidado:

Autoestima es la valoración que se tiene de uno mismo. Se funda en el autoconocimiento, tanto en el ámbito físico como emocional, social, espiritual y cognitivo. Una alta autoestima deriva en conductas protectoras y de autocuidado.

Clase 1:

Tómalo con calma

Objetivo de la Clase

Comprender la importancia de reconocer, regular y expresar sus emociones de forma adecuada para alcanzar su bienestar y el de su entorno.

Meta de la Clase

¿Para qué me sirven mis emociones?

Indicadores de Evaluación

- Reconocen y etiquetan emociones en distintas situaciones.
- Aplican mecanismos y estrategias de regulación emocional acorde a distintas situaciones.
- Explican el efecto de distintas formas de comprender y expresar emociones en su relación consigo mismos y los demás.

Tiempo de la Clase

45 minutos

Materiales

- Libro de Actividades.
- Presentación *Tómalo con calma*.
- Canción *La guitarra* (Los Auténticos Decadentes).



¿Qué aprenderemos hoy?

Las emociones son parte fundamental de la experiencia humana, surgen como respuesta a diferentes estímulos y nos dan mucha información sobre nosotros mismos y sobre lo que nos pasa. Si ponemos atención a nuestras emociones y las sentimos profundamente, podemos tomar decisiones acertadas y beneficiosas para nosotros y para quienes nos rodean.

• INICIO

Otra cosa es con guitarra

10 min

Todos ingresan a la sala y van a sus asientos para saludarse. El docente se presenta a sí mismo e introduce el programa que los acompañará este año, explicando que trabajarán diferentes habilidades socioemocionales claves para conocerse y regularse mejor, entender y relacionarse mejor con los demás y tomar decisiones sobre su futuro y su vida cotidiana de forma responsable.

Los estudiantes escuchan la canción “La guitarra” de Los Auténticos Decadentes.

Al finalizar, cuatro estudiantes voluntarios o escogidos al azar responden las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones crees que siente la persona que canta? ¿Por qué?
- ¿Cómo crees que se siente el padre de la persona que canta? ¿Por qué?

- Esta canción se estrenó en 1995 ¿Es posible que represente el sentir de los actuales estudiantes que inician IV Medio?
- ¿Cómo se sienten ustedes cuando piensan que están iniciando su último año escolar?

A partir de las preguntas, se profundiza en el sentir de los estudiantes frente a sus expectativas y las expectativas de otros al iniciar este último año escolar, utilizando el *Medidor Emocional* (adaptación del Método RULER). El docente orienta la reflexión hacia la idea de cómo este sentir puede o no facilitar la toma de decisiones para su futuro.

Finalmente, plantea la meta de la clase motivando a que, al término de esta clase, estarán en condiciones de poder responderla: **¿Para qué me sirven mis emociones?**

• DESARROLLO

Con emoción iniciando el último año

 20 min

El objetivo de la actividad es que los estudiantes puedan vincular una emoción a una situación propia de IV medio y desde la emoción generar una respuesta a la situación.

Los estudiantes forman parejas y trabajan en el Libro de Actividades de la siguiente manera:

1. El docente sorteá las emociones con las que trabajarán las parejas (alegría, miedo, tristeza, rabia, calma).
2. A la señal del docente, los estudiantes completan el espacio creando una situación que aluda a algún tema recurrente en IV medio y vinculándola a la emoción sorteada en forma individual. (2 minutos)

(Por ejemplo: miedo a no entrar a la carrera esperada; tristeza por dejar a sus compañeros, alegría por iniciar una nueva etapa, rabia por no finalizar el proceso con buenas notas, calma porque todo se está desarrollando de acuerdo a lo planeado, etc.)

3. A la señal del docente, las parejas se intercambian el Libro de Actividades, los estudiantes leen la situación desencadenante y la emoción que escribió su compañero, y completan con una respuesta que consideren adecuada. (3 minutos)

A modo de orientación, los cuadros podrían completarse de la siguiente forma:

Situación desencadenante ¿Qué ocurre?	Emoción ¿Cómo me siento?	Respuesta ¿Qué hago?
Me di cuenta que este año será el último que compartiré junto a mis compañeros.	Triste. Siento ganas de llorar cuando los veo o cuando pienso que en el futuro no los veré a diario.	Decido aprovechar de buena forma cada vez que comparto tiempo con ellos.

4. Se reúnen las parejas que trabajaron con la misma emoción, comparten sus situaciones y eligen las dos más representativas para mostrar al resto del curso. (5 minutos)
5. Los grupos exponen sus situaciones frente al curso. (10 minutos)

Gracias por mostrarme

 10 min

Los estudiantes trabajan en su Libro de Actividades, escogiendo una de las situaciones presentadas por sus compañeros (o la propia) para analizar en qué manera la respuesta a la situación puede ayudarlos a mejorar su propio bienestar o sus relaciones. El docente apoya con la comprensión de las instrucciones y monitorea el trabajo.

Posteriormente, puede dar un espacio para que los grupos compartan sus respuestas en voz alta frente a todos.

● CIERRE

Ya sé qué quiero en esta vida

🕒 5 min

Los estudiantes escuchan nuevamente el puente de la canción *La guitarra* (Los Auténticos Decadentes):

*Y tuve una revelación
Ya sé que quiero en esta vida
Voy a seguir mi vocación
Será la música mi techo y mi comida*

Luego, responden:

- ¿Para qué le sirven las emociones a la persona que canta?

El docente acoge las respuestas y finaliza la clase con las ideas centrales.

● LIBRO DE ACTIVIDADES

UNIDAD 1 **CLASE 1**

CLASE 1

Tómalo con calma

Meta de la clase: ¿Para qué me sirven mis emociones?

I. Con emoción iniciando el último año
Completa el siguiente recuadro de acuerdo a las instrucciones.

Instrucciones:
Forma pareja con un compañero.
1. Escribe la emoción que te corresponde por sorteo en el espacio central.
2. Describe una situación propia de iniciar IV medio que genere la emoción sortada.
3. Intercambia el recuadro con tu compañero y completa con una respuesta acorde a la situación y la emoción desortada anteriormente.

Situación desencadenante ¿Qué ocurre?	Emoción ¿Cómo me siento?	Respuesta ¿Qué hago?

II. Ocasos por mostrarme
Completa el siguiente cuadro eligiendo una de las situaciones de tus compañeros, o la tuya propia, para analizar de qué manera la respuesta a la situación puede ayudarlos a mejorar su propio bienestar o sus relaciones.

Situación desencadenante ¿Qué ocurre?	Emoción ¿Cómo me siento?	Respuesta ¿Qué hago?

¿De qué forma la respuesta puede mejorar mi bienestar o mis relaciones?

III. Yo sé qué quiero en esta vida
Después de escuchar nuevamente el puente de la canción "La guitarra" de los Auténticos Decadentes, responde: ¿Para qué le sirven las emociones a la persona que canta?

UNIDAD 1

¿Qué aprendimos hoy?

Las emociones son parte fundamental de la experiencia humana, surgen como respuesta a diferentes estímulos y nos dan mucha información sobre nosotros mismos y sobre lo que nos pasa. Si podemos atender a nuestras emociones y los sentidos, profundamente, podemos tomar decisiones acertadas y beneficiosas para nosotros y para quienes nos rodean.



LIBRO DE ACTIVIDADES

Aprendizaje Socioemocional



NOMBRE:





Unidad 1

Mi cuerpo, ideas y emociones

CLASE 1

Tómalo con calma

Meta de la clase: ¿Para qué me sirven mis emociones?

I. Con emoción iniciando el último año

Completa el siguiente recuadro de acuerdo a las instrucciones.

Instrucciones:

Forma pareja con un compañero.

1. Escribe la emoción que te corresponde por sorteo en el espacio central.
2. Describe una situación propia de iniciar IV medio que genere la emoción sorteada.
3. Intercambia el recuadro con tu compañero y completa con una respuesta acorde a la situación y la emoción descrita anteriormente.

Situación desencadenante ¿Qué ocurre?	Emoción ¿Cómo me siento?	Respuesta ¿Qué hago?

II. Gracias por mostrarme

Completa el siguiente cuadro eligiendo una de las situaciones de tus compañeros, o la tuya propia, para analizar de qué manera la respuesta a la situación puede ayudarlos a mejorar su propio bienestar o sus relaciones.

Situación desencadenante ¿Qué ocurre?	Emoción ¿Cómo me siento?	Respuesta ¿Qué hago?

¿De qué forma la respuesta puede mejorar mi bienestar o mis relaciones?

III. Ya sé qué quiero en esta vida

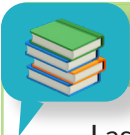
Después de escuchar nuevamente el puente de la canción “La guitarra” de los Auténticos Decadentes, responde ¿Para qué le sirven las emociones a la persona que canta?

.....

.....

.....

.....



¿Qué aprendimos hoy?

Las emociones son parte fundamental de la experiencia humana, surgen como respuesta a diferentes estímulos y nos dan mucha información sobre nosotros mismos y sobre lo que nos pasa. Si ponemos atención a nuestras emociones y las sentimos profundamente, podemos tomar decisiones acertadas y beneficiosas para nosotros y para quienes nos rodean.