

ASIGNATURA: C. NATURALES**Taller: Anoche tembló¹**

Duración: 20 o 45 minutos dependiendo de la modalidad (Por grupo curso o subgrupos y luego plenario)

Materiales y equipamiento: Plumón, pizarra blanca, pliego de papel kraft, sillas, computador y proyector. Cápsulas “Anoche tembló” y “El temor”

Asegúrese de disponer de acceso a internet al momento de realizar el taller para descargar los materiales del Canal Emocional. De lo contrario, descárguelos previamente en su computador (cápsulas audiovisuales y textos) para utilizarlos en la sesión. Recuerde que en caso de no disponer de proyector o no desee trabajar con material audiovisual, puede realizar la actividad sólo con el material escrito en reemplazo de las cápsulas.

Competencia a desarrollar: Una vez realizado este taller, las y los estudiantes habrán reflexionado sobre el efecto emocional que suelen tener los movimientos telúricos y, por consecuencia, sobre nuestro comportamiento.

Orientaciones para realizar el taller**1. Motivación:**

Antes de dar inicio a la actividad sostenga una breve conversación con sus estudiantes en relación a lo importante que es reaccionar adecuadamente frente a las emergencias y particularmente ante los sismos y terremotos. Para ello puede, por ejemplo, preguntar “¿Cómo se comportan las personas ante las emergencias y catástrofes?”, “¿Cómo reaccionan ustedes cuando hay un temblor?”, “¿Cómo reaccionan las personas ante los temblores y terremotos?” u otras. La idea es prepararlos para iniciar la actividad.

Luego, invíteles a ver una cápsula audiovisual que narra una situación concreta relacionada con este tema para que una vez terminada la puedan comentar.

2. Presentación de la Cápsula

Exponga a sus estudiantes la cápsula audiovisual del Canal Emocional denominada “Anoche tembló”.

¹ Autor: Octavio Poblete-Christie, docente de la Facultad de Ciencias de la Educación de la U. de Playa Ancha.
Texto protegido como propiedad intelectual

3. Actividad central

Dependiendo del tiempo que disponga o de otros factores, realice una de las siguientes opciones:

Opción A: Reflexión grupal con todo el curso (20 minutos aproximadamente)

Apenas termine la cápsula, invite a sus estudiantes a reflexionar sobre ésta, recurriendo a las siguientes preguntas u otras que a Ud. le parezcan pertinentes. Para reforzar las ideas que se van exponiendo puede ir escribiendo las respuestas en un pliego de papel o una pizarra.

- ✓ ¿Les ha ocurrido algo similar a la situación narrada en la cápsula vista?, ¿Cuándo?, ¿Podrían entregar más detalles de lo que les pasó?
- ✓ ¿Por qué algunas personas se mantienen tranquilas y otras se asustan con los temblores?
- ✓ ¿Qué hay que hacer cuando tiembla?, ¿Qué cosas no hay que hacer?
- ✓ ¿Qué es lo que asusta a las personas de los temblores o terremotos?
- ✓ ¿Han notado ustedes qué sienten en su cuerpo cuando están nerviosos o sienten temor?
- ✓ ¿Qué otras cosas, aparte de los temblores y los terremotos les causa temor?
- ✓ ¿Qué efectos tiene el temor o el nerviosismo sobre nuestro comportamiento?
- ✓ ¿Qué sensaciones corporales experimentan cuando sienten temor?
- ✓ ¿Hay algo que se pueda hacer para manejar bien el temor?

Opción B: Reflexión por grupos y luego plenario: (45 minutos aproximadamente)

En este caso, se sugiere conformar los grupos por afinidad y pedirles que se reúnan lo más distanciadamente de los otros grupos para evitar interferirse.

Primera parte (trabajo por grupos, 20 minutos aproximadamente)

Asígneles a cada uno de los grupos un set de preguntas para que las respondan. En caso de que falten sets puede inventar otros que contengan otras emociones que a Ud. le parezcan pertinentes o bien asignar un mismo set a dos o más grupos.

Set 1: Causas del temor

¿Qué tipo de situaciones o eventos les han causado temor o nerviosismo a ustedes?, ¿Qué tipo de situaciones suelen atemorizar o generar nerviosismo a otras personas?

Set 2: Reacciones

¿Cómo suelen reaccionar ustedes cuando sienten temor?, ¿Cómo actúan, qué piensan, cómo piensan?, ¿Se han fijado cómo suelen reaccionar otras personas cuando sienten temor? ¿Cómo actúan, qué piensan, cómo piensan?

Set 3: Sensaciones corporales

¿Se han fijado en qué situaciones suelen sentir temor? ¿En cuáles? ¿Qué es lo que les hace sentir esta emoción? ¿Qué sensaciones corporales suelen sentir cuando experimentan temor? ¿Cómo suelen comportarse cuando sienten temor?

Set 4. Diferencias personales

“¿Por qué creen ustedes que hay personas que prácticamente no se ponen nerviosas o no se asustan y otras que sí?”, “¿Por qué hay personas que son capaces de mantenerse tranquilas ante los temblores?”, “¿Habrán nacido así o habrán aprendido a reaccionar así?”

Plenario y cierre (25 minutos aproximadamente)

Pida a un/a representante de cada grupo que exponga las respuestas de su grupo.

En la medida que cada grupo exponga agrádzcales las respuestas y destaque ante el resto del curso sus puntos centrales.

Al finalizar la exposición de los grupos, realice una breve reflexión a modo de cierre de la actividad, apoyándose en las ideas orientadoras que se entregan más abajo.

Finalmente, si lo desea, puede utilizar la cápsula audiovisual “El temor” para terminar con la actividad.

Ideas sugeridas para orientar la reflexión

- ✓ Las emociones, tanto de valencia positiva (como la alegría o el entusiasmo), como de valencia negativa (como el temor o la rabia), suelen influir sobre nuestro comportamiento.
- ✓ El temor, el nerviosismo, la ansiedad son emociones muy comunes de los seres humanos y otros animales no humanos.
- ✓ Como todas las emociones tienen una función importante en nuestra vida. Emociones como el temor, el miedo, el nerviosismo o la ansiedad ayudan a reaccionar las amenazas. De tal forma que sentir estas emociones es normal.
- ✓ Sin embargo, a veces, las personas tienen dificultad para manejar este tipo de emociones.
- ✓ El manejo de las emociones es algo que se aprende. En ningún caso es una condición individual que no se pueda superar.
- ✓ No siempre tenemos consciencia de nuestras emociones. A veces, por ejemplo, sentimos rabia pero no nos damos cuenta de que estamos sintiendo dicha emoción.
- ✓ Cuando no tenemos consciencia de alguna emoción mientras sucede no podemos manejarla o gestionarla.
- ✓ Aprender a reconocer las emociones no siempre es tan fácil. Es una labor que requiere tiempo y práctica. No se logra de la noche a la mañana.
- ✓ Muchas veces no notamos nuestras emociones. Simplemente no las notamos mientras ocurren. En estos casos, se recomienda comenzar por aprender a atender las sensaciones que sentimos en el cuerpo.
- ✓ Otras veces, si bien las notamos podemos tener dificultades para reconocerlas con nosotros mismos. Por ejemplo, a veces nos cuesta mucho reconocer que sentimos miedo porque lo asociamos con debilidad o con ser cobardes. Al respecto, es

importante destacar que es común y normal experimentar todo tipo de emociones. Lo relevante es aprender a manejar estos estados mentales y su expresión.

- ✓ Otras veces, si bien las reconocemos de manera privada, se nos hace difícil comentarlas a los demás. En este sentido, se hace muy importante desarrollar o fortalecer lazos de confianza con otras personas.
- ✓ Finalmente, si es necesario, invite a quienes observen que tienen dificultades en la comprensión y manejo de sus emociones a acercarse a los profesionales del establecimiento cuya función es justamente apoyar a resolver este tipo de situaciones.