

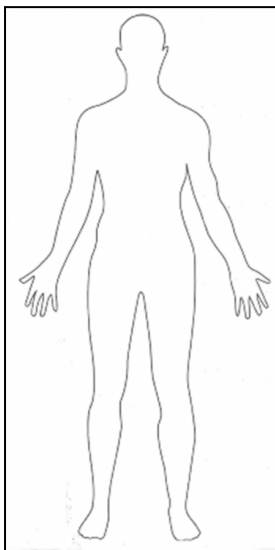
**ASIGNATURA: C. NATURALES****TALLER: ROXANA SACÓ MEJORES NOTAS<sup>1</sup>**

**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.

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.

También pueden utilizar una silueta humana como la que se muestra más abajo, sea de manera individual (en hojas de papel tamaño carta/oficio) o colectiva, (dibujada en la pizarra o hecha en un pliego de papel).



**Competencia a desarrollar:** Una vez realizado este taller, las y los estudiantes habrán tomado conciencia de la influencia que ejercen las emociones sobre nuestra manera de experimentar el tiempo.

---

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

## **Orientaciones para realizar el taller**

### **1. Motivación:**

Antes de dar inicio a la actividad sostenga una breve conversación con sus estudiantes en relación a la importancia de conocerse a sí mismo/a. Para ello puede, por ejemplo, preguntar “¿Qué tan importante es conocerse a sí mismo/a?”, “¿Por qué?”, “¿Para qué?”, “¿Uds. se conocen a sí mismos/as?”, “¿Cómo lo saben?”. La idea es prepararlos para iniciar la actividad.

Luego, invíteles a visionar la cápsula “Roxana sacó mejores notas” 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 “Roxana sacó mejores notas”.

### **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?, ¿Bajo qué circunstancias?
- ✓ ¿Se han fijado en qué causa en ustedes emociones como rabia, pena, vergüenza, nerviosismo, temor u otras?, ¿Podrían dar ejemplos? [Vaya preguntando de una emoción en una. Destaque el hecho de que los motivos que gatillan cada emoción suelen ser diferentes.]

- ✓ ¿Han prestado atención a lo que sienten en el cuerpo cuando experimentan rabia, pena, vergüenza, nerviosismo, temor, etc.? Podrían dar algún ejemplo.
- ✓ ¿Les ha ocurrido alguna vez que sienten algo pero que no saben qué es exactamente?

### **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 sets a dos o más grupos.

#### Set 1: Nerviosismo o temor

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

#### Set 2: Rabia

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

#### Set 3: Tristeza

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

#### Set 4: Vergüenza

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

Set 5: Envidia

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

Set 6: Entusiasmo

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

### ***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 agradézcales 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 “Mensajes de nuestro cuerpo” para terminar con la actividad.

### **Ideas sugeridas para orientar la reflexión**

- ✓ Las emociones se pueden entender como sensaciones corporales que se producen por alguna interpretación que hacemos sobre algo. Por ejemplo, podemos pensar o imaginar que alguien se ríe de nosotros y eso nos provoca vergüenza
- ✓ Las emociones pueden ser de valencia positiva o de valencia negativa. Las primeras nos resultan agradables (como la alegría) y las segundas nos resultan desagradables (como la rabia)
- ✓ Las emociones, tanto de valencia positiva (como el temor o la tristeza) como de valencia negativa (como la alegría o el entusiasmo), suelen influir sobre nuestro comportamiento.

- ✓ 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.