

ASIGNATURA: HISTORIA, GEOGRAFÍA Y CIENCIAS SOCIALES**TALLER: LOS CONFLICTOS Y LAS EMOCIONES¹**

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 “Consejo de curso” y “Los conflictos y las emociones”

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 reflexionarán sobre la importancia de gestionar sus emociones en situaciones de debates donde se intercambian opiniones diversas y contrapuestas.

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 que son los conflictos y a las consecuencias negativas que éstos pueden traer a nosotros y las demás personas. Para ello puede, por ejemplo, preguntar “¿Por qué a veces resulta difícil participar en debates o asambleas donde se exponen y discuten ideas?”, “¿Cómo reaccionan ustedes cuando alguien les discute una idea que han expuesto?”, “¿Por qué?” u otras. La idea es prepararlos para iniciar la actividad.

Luego, invíteles a visionar la cápsula “Consejo de curso” 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 “Los conflictos y las emociones”.

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?, ¿Podrán entregar detalles?
- ✓ ¿Qué tan importante es saber expresar y defender ideas ante los demás?, ¿Por qué?
- ✓ ¿Qué tan fácil o difícil les resulta a ustedes participar en asambleas o reuniones donde hay que exponer ideas ante los demás?
- ✓ ¿Cuáles son sus principales dificultades que ustedes tienen para participar en asambleas o reuniones donde hay que exponer ideas ante los demás?
- ✓ ¿Cómo se sienten ustedes cuando otras personas les discute sus ideas o tienen propuestas muy diferentes a las de ustedes o incluso contrarias?
- ✓ ¿Qué emociones sienten en esas situaciones?
- ✓ ¿Cómo reaccionan otras personas cuando ustedes les discuten sus ideas o cuando ustedes proponen iniciativas muy diferentes a las de ellas?
- ✓ ¿Que se podría hacer para que las reacciones de ustedes no afecten negativamente a la discusión?

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: Emociones que dificultan

Según ustedes ¿Qué emociones podrían hacer difícil la participación de las y los estudiantes en los debates?, ¿Por qué?

Set 2: Emociones que surgen en las discusiones

¿Te agrada que otras compañeras o compañeros se opongan a ideas o iniciativas que tú has propuesto?, ¿Por qué?, ¿Qué emociones sientes cuando otros compañeras o compañeros proponen ideas opuestas a tus preferencias?

Set 3: Reacciones cuando surgen conflictos

¿Cómo reaccionas cuando otros compañeras o compañeros proponen ideas opuestas a tus preferencias?, ¿Qué haces, qué piensas en esos casos?

Set 4: Sensaciones corporales

¿Qué sensaciones corporales sientes cuando otros compañeros o compañeras proponen ideas opuestas a tus preferencias?

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 “Los conflictos y las emociones” 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), pueden llegar a obstaculizar la comunicación con los demás.
- ✓ La rabia, el temor, el nerviosismo 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 la rabia proporcionan energía para afrontar las agresiones o dificultades. De tal forma que sentir estas emociones es normal.
- ✓ La frustración consiste en aquellas situaciones cuando el mundo no es como deseamos. También la palabra “frustración” suele utilizarse para señalar aquella emoción que sentimos cuando el mundo no es como deseamos.
- ✓ Cuando las personas expresan ideas diferentes a las nuestras o desea llevar adelante iniciativas que no nos agradan
- ✓ 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.