



## Ficha pedagógica

### Primera parte:

**Área temática:** Competencias Ciudadanas y Habilidades Socioemocionales

**Nombre y apellidos del (los) docente (s):** Mary Rocío Berdugo Portilla

**Título de la propuesta pedagógica:** Explorando nuestras emociones, mejoran nuestra empatía.

**Grado al que va dirigido:** Básica secundaria

### Introducción

La falta de reconocimiento de las emociones en nuestro diario vivir, incluso en el núcleo familiar ha limitado la forma de expresarlas y sentirlas. Normalmente ante una emoción se suele evadir el sentimiento, ocultarlo o en casos más extremos actuar de forma violenta e incorrecta.

El reconocimiento y manejo de las emociones permite desarrollar habilidades frente al manejo adecuado de situaciones de la vida cotidiana. Fortalecer la empatía se convierte en una necesidad frente a la realidad de una sociedad que carece de habilidades para comprender y compartir el sentir de las otras personas.

Por lo anterior, el OVA se desarrolla con una secuencia didáctica cuyo objetivo se direcciona a favorecer las competencias y habilidades socioemocionales de los estudiantes de básica secundaria.

Tendrán a su disposición una serie de Recursos Educativos Digitales que les permitirá consultar conceptos, talleres, guía telefónica de atención, ejercicios de aplicación para el reconocimiento de las emociones propias y de los demás con la finalidad de contribuir a mejorar los diálogos, empatía con sus compañeros, familia y aprender a llevar los conflictos en su vida diaria.

### Lineamientos curriculares y orientaciones pedagógicas

Tomados de la Malla curricular de estándares Básicos de Competencias Ciudadanas

1. Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en mí y en las otras personas.
2. Expreso mis sentimientos y emociones mediante distintas formas y lenguajes (gestos, palabras, pintura, teatro, juegos, etc).
3. Reconozco que las acciones se relacionan con las emociones y que puedo aprender a manejar mis emociones para no hacer daño a otras personas.
4. Reconozco que emociones como el temor o la rabia pueden afectar mi participación en



clase.

5. Identifico y manejo mis emociones, como el temor a participar o la rabia, durante las discusiones grupales. (Busco fórmulas secretas para tranquilizarme).
6. Analizo cómo mis pensamientos y emociones influyen en mi participación en las decisiones colectivas.
7. Identifico mis emociones ante personas o grupos que tienen intereses o gustos distintos a los míos y pienso cómo eso influye en mi trato hacia ellos.
8. Identifico y supero emociones, como el resentimiento y el odio, para poder perdonar y reconciliarme con quienes he tenido conflictos.
9. Identifico prejuicios, estereotipos y emociones que me dificultan sentir empatía por algunas personas o grupos y exploro caminos para superarlos.

#### **Objetivos de aprendizaje:**

1. Reconocer emociones como: la alegría, tristeza, rabia, temor, en mí y en las otras personas.
2. Expresar sentimientos y emociones mediante distintas formas y lenguajes.
3. Reconocer las acciones que se relacionan con las emociones y la forma de manejarlas para no hacer daño a otras personas.
4. Analizar cómo los pensamientos y emociones influyen en las decisiones colectivas.

#### **Recursos Educativos Digitales:**

1. PDF
2. E-Book

#### **Segunda parte:**

##### **Secuencia didáctica:**

##### **Introducción (30 minutos)**

##### **RED: PDF**

Se desarrolla un taller lúdico sobre el reconocimiento de las emociones. Para ello se emplea una lotería de las emociones: "Conociendo el mundo de mis emociones". En este encontrarán todas las indicaciones para realizar la dinámica. El docente debe dinamizar la actividad e ir retroalimentando en medio del ejercicio.

##### **Desarrollo: (2 horas)**

##### **RED: Libro digital**



Los estudiantes tendrán a su disposición un libro digital en el que encontrarán los diferentes conceptos sobre las emociones, información útil o técnicas sobre el manejo de estas, además de una guía telefónica con contactos que brindan apoyo frente a ciertas situaciones.

A partir de la lectura y estudio del libro digital, los estudiantes deben presentar sus reflexiones personales frente a la lectura realizada y frente al siguiente interrogante:

*¿Cómo el manejo y control de las emociones favorecen tus planes y proyecto de vida?*

#### **Tarea:**

Los estudiantes deben desarrollar de manera escrita su proyecto de vida a partir de las indicaciones dadas por el docente:

- Autobiografía
- ¿Quién soy?
- Análisis de debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas
- Misión y visión a futuro
- ¿Cómo me veo en 10 años?

#### **Evaluación:**

El proceso de evaluación se realizará a partir de la propuesta del proyecto de vida personal y el análisis reflexivo sobre el interrogante: ¿Cómo el manejo y control de las emociones favorecen tus planes y proyecto de vida?

#### **Actividades imprimibles**

Se deja como material para descargar e imprimir la lotería de las emociones y el Libro en PDF.