

**Guía Pedagógica – Nivel Secundaria**

**Escuela:** Agroindustrial Monseñor Dr. Juan Antonio Videla Cuello

**Docentes:** Liquitay Yanelia

Varas Daniela

**Nivel:** Secundario

**Ciclo:** Orientado.

**Años:** 4to. 1ra

4to 2da

**Área curricular:** Construcción de Ciudadanía.

**Título de la propuesta:** Reconociendo y valorando habilidades socioemocionales.

**Contenido:** Habilidades socioemocionales, del eje “Vivir y convivir con uno mismo y con los demás”.

**Desarrollo de actividades:**

Con la intención de facilitar tiempo y espacio para que circule la palabra, la discusión en pos de pensar el aula como espacio democrático, hace necesaria una formación en habilidades emocionales. Consiste en aprender a valorar nuestras capacidades y limitaciones, tomar decisiones, tener responsabilidad, sentirnos a gusto con nosotros mismos, aprender a reconocer nuestras emociones. Por tal motivo los invitamos a realizar una lectura, detenida y comprensiva, de los siguientes aportes teóricos y actividades sugeridas.

**Inteligencia emocional.**

Como seres humanos, tenemos una mente racional y otra emocional. La “mente racional” está relacionada con el pensamiento lógico y analítica. Mientras que la “mente emocional” es la encargada de los sentimientos, emociones e impulsos.

La relación entre el “sentir” y el “pensar” condicionan nuestras consultas, si ambas están en armonía nos ayudan a tomar decisiones y comportamientos asertivos (expresar pensamientos y sentimientos de forma honesta, directa y correcta). Sin embargo en ocasiones dominados por emociones podemos tener comportamientos irracionales (gritar, insultar, golpear en un momento de ira).

La inteligencia emocional es indispensable para llevar a cabo el “buen vivir”, para tener resultados satisfactorios en nuestra vida. La inteligencia emocional nos permite dominar las emociones, esto influye en nuestra salud (emociones perturbadoras y relaciones toxicas son factores de riesgo para que aparezcan enfermedades) y en nuestro rendimiento académico (se demostró que la confianza en sí mismo y los demás, la curiosidad, la intencionalidad, el autocontrol, la comunicación y cooperaciones es indispensable para ello).

### ¿Qué es una emoción?

Podemos decir que las emociones son tipos de sentimientos o un conjunto de ellos que se activa como respuesta a un acontecimiento particular.

Es importante recordar que las emociones son expresiones corporales.

No todas las emociones son iguales, se clasifican en dos:

- Emociones Negativas: son resultado de una evaluación desfavorable en relación a nuestro bienestar. Las experimentamos como algo desagradable y requieren de mucha energía para afrontar esa situación y cambiarla. Ej el miedo.
- Emociones Positivas: a contrario de las emociones negativas, en estas hacemos una evaluación favorable respecto a nuestro bienestar, razón por la cual resultan agradables. Experimentar este tipo de emociones como el amor, alegría, felicidad, satisfacción, es un aspecto central en la naturaleza humana, pues contribuye a mejorar la calidad de vida.

Se pueden describir seis emociones básicas: alegría, miedo, enojo, disgusto, tristeza, sorpresa

Estas emociones son consideradas básicas porque ya vienen programadas en nosotros al nacer, están en nuestro ADN y son universales. Esto significa que todas las personas de este mundo sienten estas seis emociones básicas y que podemos identificarlas claramente ya que tienen una expresión emocional propia que las caracteriza.

Emoción	Función
ENOJO	Percepción de injusticia o frustración de un deseo.
ALEGRÍA	Percepción o expectativa de logro.
MIEDO	Percepción de amenaza o peligro con dificultad para enfrentarlo.
SORPRESA	Percepción de una situación inesperada que focaliza nuestra atención y nos alerta para evaluar los peligros potenciales.
DISGUSTO	Percepción de un estímulo provocado por una sustancia o situación que conduce al rechazo y la supervivencia.
TRISTEZA	Percepción de la pérdida real o imaginada de algo o alguien de valor para nosotros.

Fuente: Williams de Fox, S. *Las emociones en la escuela*, Aique, 2014, Cap. 3, pág. 47

Esc. Agroind. Mons. Dr. Juan A. Videla Cuello. 4to año. Área curricular: Construcción de Ciudadanía

---

Actividad: ¿Qué expresan estas caras? Piensen y anoten la emoción para cada una de las imágenes que vemos a continuación.

