

Ejemplos de actividades

OA_2

Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás, y practicar estrategias personales de manejo emocional (por ejemplo, esperar un tiempo, escuchar al otro y considerar su impacto en los demás).

1

Los estudiantes escuchan o leen un cuento a partir del cual identifican las emociones que experimentan los personajes y la forma en que lo expresan. Pueden guiarse por preguntas como: ¿cómo cree que se siente “x”? ¿Cómo sabe que se siente así? ¿Cómo se sentiría usted en su lugar?, entre otras.

R (Lenguaje y Comunicación)

Observaciones al docente:

Se sugiere seleccionar relatos de Cuentos para conversar de M.E. Coeymans.

2

Mediante una lluvia de ideas, nombran todas las emociones que conocen. Cada uno busca en el diccionario aquellas cuyo significado no sabe y redacta un breve párrafo en el cual se dé una situación que manifieste la emoción. Por ejemplo: “Mi papá me felicitó, porque ordené mi pieza y ayudé a limpiar la casa. Yo me sentí muy alegre”.

3

Los estudiantes voluntariamente realizan la mímica corporal de una emoción que el docente le asigna para que los demás la adivinen. Deben indicar cómo identificaron la emoción y si hubo gestos específicos que les facilitaron adivinarlo (por ejemplo: mirada, posición de los ojos, de la boca, entre otros).

Observaciones al docente:

Se sugiere reforzar la idea de que las emociones tienen asociados ciertos gestos, expresiones físicas que sirven para indicar a otros cómo nos sentimos. Preguntar, por ejemplo, qué sucedería si un alumno dice que está muy triste, pero en su rostro hay una gran sonrisa, o si dice que está muy contento, pero cabizbajo. Reflexionar junto a los estudiantes la importancia de la coherencia entre la emoción que se dice y la forma en que se expresa.

4

Los estudiantes registran en la pizarra la rutina propia de un alumno de 3º básico en un día de colegio. Luego, entre todos, van identificando las emociones que suelen tener en cada uno de esos momentos, señalando por qué. Las registran en una ficha de trabajo.

Ejemplo:

ACTIVIDAD	EMOCIONES HABITUALES
Inicio de clases	<ul style="list-style-type: none"> › Alegre por encontrarme con mis compañeros. › Asustado por llegar atrasado.
Hora de lectura silenciosa	<ul style="list-style-type: none"> › Entusiasmado por continuar leyendo mi cuento. › Desanimado, porque prefiero dibujar.
Recreo	<ul style="list-style-type: none"> › Contento por poder salir a jugar. › Preocupado, porque la cancha puede estar ocupada.
Otra:	

Guiados por el docente, comentan que cada uno puede experimentar distintas emociones durante el día y que también pueden experimentar emociones diferentes a las de sus compañeros.

5

Forman parejas y realizan un comic, de modo que el diálogo de los personajes exprese diferentes emociones en forma evidente. Exponen los trabajos al curso.

R (Lenguaje y Comunicación)

6

Los estudiantes completan una ficha para reflexionar sobre sus emociones y conocer sus formas de reaccionar ante una lista de circunstancias.

FICHA DE TRABAJO

Complete las siguientes oraciones:

1 Cuando estoy triste, yo...

2 Cuando recibo un regalo, yo...

3 Cuando llego a mi casa después del colegio, yo...

4 Cuando juego con mis amigos, yo...

5 Yo quiero mucho a...

6 Yo me enojo cuando...

7 Lo que me hace muy feliz es...

8 Mis amigos dicen que yo...

9 Mis papás dicen que yo...

10 Cuando estoy muy feliz, yo...

7

Elaboran una lista de las posibles formas de expresar una emoción determinada a partir de varias situaciones planteadas. Luego las clasifican en formas apropiadas y no apropiadas, según el contexto en que se dan. Fundamentan su elección. Por ejemplo:

SITUACIÓN	Formas de expresar la emoción	Formas inapropiadas	Formas apropiadas	Fundamentación
Alegría				
1 Recibir una buena nota.	Contarle a la mamá.	Gritar en la sala.	Contarle a la mamá.	
2 ...	Gritar en la sala.			
3 ...				
Pena				
1 ...				
2 ...				
3 ...				
Rabia				
1 ...				
2 ...				
3 ...				
Miedo				
1 ...				
2 ...				
3 ...				

8

A partir de la actividad anterior, seleccionan algunas situaciones y dramatizan las formas apropiadas de expresión de emociones que ellos propusieron.

9

Completan una ficha en la que proponen formas de manejar algunas expresiones de las emociones. Por ejemplo: respirar profundo, contar hasta 10 antes de actuar, salir a caminar, esperar que la emoción se pase, conversar con alguien.

SITUACIÓN	Emoción dominante	Forma inapropiada de expresar la emoción	Forma alternativa de manejar la emoción
Pedro estuvo toda la tarde haciendo su tarea. Patricia, su hermana chica, le rayó el cuaderno cuando él no estaba mirando. Pedro se enojó tanto que le gritó y le tiró el pelo.	Rabia	Gritar y tirar el pelo.	Respirar profundo. Hablar con un adulto. ...
	Alegría		

10

A partir de la actividad anterior, dramatizan las formas de manejo de la expresión de sus emociones, seleccionando algunas situaciones parecidas.

11

En grupos, preparan afiches para promover estrategias de expresar las emociones en forma apropiada. Los exponen frente al curso.

OA_6

Resolver conflictos entre pares en forma guiada, y aplicar estrategias diversas de resolución de problemas, tales como escuchar, describir los sentimientos del otro y buscar un acuerdo que satisfaga a ambas partes.

1

Los estudiantes se dividen en grupos. Cada grupo identifica y hace un listado de problemas y conflictos que se les presentan con frecuencia en la rutina y ámbito escolar. Luego el grupo elige un representante para que exponga su trabajo al curso.

2

A partir de la actividad anterior, escogen algún o algunos conflictos que quisieran solucionar. Para proponer alternativas de solución, se dividen en grupos de a cuatro o cinco. Exponen sus trabajos y proponen diversas maneras de solucionarlo, escogiendo en conjunto una de ellas.

3

Los estudiantes, junto al profesor, eligen un problema de convivencia; por ejemplo:

- > “A una niña se le perdió el monedero en la sala de clases”.
- > “Un alumno no hace las tareas y luego las copia de otra persona”.

Guiados por el docente, analizan la situación a partir de las siguientes preguntas:

- > Definir del problema → ¿Qué sucede?
- > Analizar el problema → ¿Por qué pasa esto?

- › Generar alternativas de solución → ¿Qué puedo hacer para resolverlo?
- › Evaluar alternativas de solución → ¿Cuál de estas soluciones es mejor?
- › Elegir la alternativa más adecuada
- › Implementar la opción elegida → ¿Cómo voy a aplicar la solución que escogí?
- › Evaluar la solución → ¿Cómo podría resultar?

Escriben los resultados en su cuaderno.

4

Se divide el curso en grupos de tres o cuatro estudiantes y cada grupo dramatiza una situación en la que se experimente conflicto entre los compañeros. Deben proponer alternativas de resolución y ver cuál sería la mejor alternativa, anticipando las posibles consecuencias de las alternativas propuestas.

5

El docente entrega a cada grupo de cuatro o cinco alumnos una hoja que narre un problema interpersonal. El grupo debe identificar cuál es el problema, proponer distintas soluciones y elegir una de ellas, considerando las consecuencias que tendrán. Los grupos exponen al curso.

6

En grupos de cuatro estudiantes, elaboran un afiche que contenga los pasos o las preguntas de la resolución de conflictos. Lo presentan a la clase, se elige el mejor y queda expuesto en el mural para recurrir a él cuando sea necesario.

7

Cada alumno copia en su cuaderno los pasos de la metodología de resolución de conflictos y lleva de tarea el aplicarla en una situación familiar con ayuda de sus padres o apoderados (por ejemplo: ante peleas entre hermanos, para definir el tiempo en que se ve televisión, para dividir las responsabilidades de la casa, entre otras).

8

Escuchan un relato de relaciones interpersonales que involucre algún conflicto entre los personajes. En forma individual, reconocen el conflicto y aplican los demás pasos de la resolución de problemas. Lo ponen en común y escriben las conclusiones en el cuaderno.

❗ **Observaciones al docente:**

Para las actividades 6, 7 y 8, se pueden considerar los pasos para la resolución de conflictos presentados en la actividad 3.