

# Ejemplos de actividades

## OA\_2

---

**Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.**

1

A partir de un libro que han leído, identifican las emociones expresadas por los personajes y describen cómo se manifiestan en lo que piensan, desean, sienten y realizan. A continuación señalan las consecuencias que tuvo para sí mismo y los demás las acciones motivadas a partir de las emociones.

**R** (Lenguaje y Comunicación)

2

Los estudiantes observan una serie de cuadros abstractos y señalan qué emociones transmite la obra y a partir de qué elemento del cuadro las identifican (color, formas, etc.). Comparan sus apreciaciones con las de sus compañeros. Concluyen junto al docente que todos podemos sentir diferente a partir del mismo estímulo.

**R** (Artes Visuales)

3

Identifican por escrito situaciones que le produzcan ciertas emociones y señalan la manera en que las expresan y otras formas alternativas. Voluntariamente comentan al curso su trabajo.

- > ¿Qué me produce alegría?
- > ¿Cómo la expreso?
- > ¿De qué otra forma podría expresarla?
- > ¿Qué me produce tristeza?
- > ¿Cómo la expreso?
- > ¿De qué otra forma podría expresarla?

**I** *Observaciones al docente:*

*Se sugiere trabajar primero con las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, miedo) y luego ejercitar con otras como frustración, entusiasmo, ansiedad, tranquilidad, entre otras.*

4

A partir de la actividad anterior y guiados por el profesor, reflexionan sobre la importancia de saber qué situaciones nos causan ciertas emociones y las variadas formas de expresarlas, identificando cuáles son más apropiadas en relación con el contexto.

**5**

Forman parejas y se colocan de pie uno frente al otro, guardando una distancia de un metro y tomando los papeles de "A" y "B" respectivamente. El profesor señala una emoción determinada y "A" debe expresarla principalmente por medio de gestos corporales y expresiones faciales (no puede hablar). "B" debe expresar (usando gestos corporales y expresiones faciales, sin hablar) cómo se siente al observar y recibir la emoción de "A". Se repite esta operación al menos tres veces y luego intercambian los papeles. Guiados por el docente, comentan cómo se sintieron al interpretar a "A" y "B" respectivamente, concluyendo que nuestras emociones generan efectos en los que nos rodean.

**6**

Los alumnos relacionan las emociones con sus correspondientes correlatos fisiológicos. Para ello, trabajan individualmente primero y luego en plenario.

Por ejemplo:

| <b>Emociones</b> | <b>Reacciones físicas</b>         |
|------------------|-----------------------------------|
| Pena             | Dolor de estómago                 |
| Rabia            | Manos sudorosas                   |
| Alegría          | Palpitación acelerada del corazón |
| Nerviosismo      | Vellos erizados (piel de gallina) |
| Entusiasmo       | Dolor de cabeza                   |
| Miedo            | Llanto                            |
| Ansiedad         | Mejillas enrojecidas              |
| Vergüenza        | Respiración entrecortada          |
|                  | Sonrisa, risa                     |
|                  | Otra:                             |
|                  | Otra:                             |

Dirigidos por el docente, conversan sobre el trabajo realizado, enfatizando la idea de que nuestro cuerpo también reacciona frente a las emociones, dependiendo de las características propias de cada uno.

**7**

Reflexionan acerca de los efectos que producen sus propias emociones en otros. Oralmente, uno a uno completa la oración: "Cuando yo me siento (alegre), los que están conmigo (reaccionan riéndose conmigo)", "cuando yo me siento (triste), los que están conmigo (me acompañan)", y así sucesivamente, señalando diferentes emociones. Pueden registrar algunas afirmaciones en su cuaderno.

8

Los estudiantes conversan con sus padres o apoderados sobre la forma en que estos últimos sienten y expresan sus emociones. Les piden consejos sobre cómo expresar mejor sus emociones. Registran en su cuaderno las ideas recibidas.

9

Se dividen en grupos y, a partir de una situación presentada por el docente, analizan las causas de las emociones involucradas y las consecuencias que puede tener para los demás la forma en que se expresan. Luego hacen un cuadro comparativo sobre las posibles consecuencias que tiene para los demás (amigos, familiares, entre otros) que las emociones se expresen en forma inadecuada. Ponen en común sus conclusiones.

10

Cada alumno escribe en forma anónima una situación en la que haya experimentado pena, frustración o rabia como consecuencia de la expresión emocional de otra persona. Entregan los ejemplos al docente, quien selecciona algunos y los analiza con los alumnos. Concluyen destacando la influencia que tiene para los demás una apropiada o inapropiada expresión de las emociones.

## OA\_7

### **Resolver conflictos de convivencia en forma autónoma, seleccionando y aplicando estrategias de resolución de problemas.**

1

En grupos, los estudiantes identifican una situación de conflicto que conozcan o hayan experimentado y que consideren relevante solucionar. Luego, cada grupo analiza la manera en que el conflicto escogido puede resolverse, aplicando los siguientes pasos:

- › Definen del problema. → ¿Qué sucede?
- › Analizan el problema. → ¿Por qué pasa esto?
- › Generan alternativas de solución. → ¿Qué podemos hacer para resolverlo?
- › Evalúan alternativas de solución. → ¿Cuál de estas soluciones es mejor?
- › Eligen la alternativa más adecuada.
- › Implementan la opción elegida. → ¿Cómo vamos a aplicar la solución que escogimos?

Por último, toman los compromisos necesarios para llevar a cabo la propuesta de solución. En sesiones posteriores, evalúan junto al profesor cómo funcionó la medida y en qué estado se encuentra el conflicto seleccionado.

#### **📌 Observaciones al docente:**

*Se sugiere seleccionar con anticipación los conflictos que se expondrán frente al curso. Idealmente, elegir aquellos que no involucren a estudiantes en particular con el fin de no exponerlos, sino los problemas que involucren al grupo en general.*

**2**

En parejas formadas en función de la cercanía y la afinidad entre los alumnos, adoptan roles “A” y “B” respectivamente. “A” debe contar a “B” un conflicto que le esté ocurriendo a nivel personal. “B” debe escuchar en silencio y, si lo requiere, anotar elementos que le llamen la atención. Luego, “B” le comenta a “A” algunas posibles causas del problema que él observa y le propone algunas soluciones que “A” puede anotar si lo requiere. Se invierten los roles. En sesiones posteriores, el profesor podrá dar tiempo para que “A” y “B” se reúnan nuevamente y se comenten cómo les ha ido con la implementación de las soluciones que se sugirieron respectivamente.

**📌 Observaciones al docente:**

*Se recomienda explicitar a los alumnos que no están obligados a mencionar aspectos de su intimidad y, que en lo posible, seleccionen problemas que puedan comentar cómodamente. Conviene que el docente modele la conducta que debe tener el sujeto que escucha y luego proponga soluciones, para enfatizar que debe hacerse con mucho respeto por el otro y sin emitir juicios de valor.*

**3**

Los estudiantes llevan de tarea una pregunta para conversar con sus padres o apoderados sobre la resolución de problemas; puede ser ¿cómo resolvemos los problemas en esta familia? Registran la respuesta y la comentan voluntariamente en la próxima sesión.

**4**

Profesor y alumnos dan ejemplos de decisiones que tengan que tomar; por ejemplo: quedarse después del horario a jugar fútbol o ir a casa a estudiar. Juntos analizan las consecuencias de cada opción y los alumnos comentan y escriben qué haría cada uno.

**📌 Observaciones al docente:**

*Se recomienda buscar situaciones cotidianas en que los estudiantes deben tomar decisiones y repetir esta actividad varias veces.*

**5**

Dos alumnos junto al profesor representan frente al curso una situación de conflicto. El profesor actuará como mediador, modelando intencionadamente la conducta deseada. Luego en tríos, los alumnos representan distintas situaciones conflictivas, cambiando siempre el rol de mediador, para que los tres estudiantes del grupo tengan la posibilidad de ejercerlo.

**6**

Forman grupos de cinco alumnos y elaboran una presentación con las estrategias de resolución de conflictos aprendidas, expresándolas en forma creativa (dramatización, imágenes, canción) y parafraseando los pasos señalados con sus propias palabras; por ejemplo:

- › 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 resultó?

### 7

Entre todos, eligen un conflicto del curso que se haya resuelto satisfactoriamente. Guiados por el docente, reflexionan y discuten sobre las oportunidades de crecimiento y los aprendizajes que surgieron fruto de la experiencia. Lo registran en su cuaderno.

### 8

Guiados por el docente, buscan una noticia sobre algún problema que suponga un conflicto entre personas o grupos de personas y siguen su desarrollo a lo largo de los días. Luego hacen un plenario, comentan cómo se resolvió el conflicto y se exponen las reflexiones de cada estudiante.

### **R** (Lenguaje y Comunicación)

### 9

El profesor pone en una caja o bolsa, papeles con diversas situaciones de conflicto. Los estudiantes se dividen en grupos. Uno saca un papel y lo entrega al docente, quien lo lee en voz alta. Cada grupo debe proponer una resolución al conflicto leído. Luego escogen entre todos la mejor resolución al problema.