

Un viaje por sí mismo

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

PROPÓSITO: Que las y los jóvenes: Hojas blancas Reconozcan la forma de expresar sus emociones, sus características, por medio de la autorreflexión y de los comentarios de personas cercanas a ellas y ellos.

APUNTES PARA EL PERSONAL DOCENTE

La conciencia emocional tiene que ver con la asimilación y comprensión del propio sentir y el de los demás, es decir, tener conciencia de qué emoción estamos experimentando y cuáles son las consecuencias que conlleva cada una de ellas. Berrocal y Extremera (2004)¹ , destacan la importancia de la identificación de las emociones por parte de cada individuo, para la construcción de nuevas habilidades en su accionar que faciliten la resolución de pequeños o grandes problemas que vayan surgiendo en su cotidianidad, porque se ha comprobado que las emociones también influyen sobre el sistema cognitivo, permitiendo una mejor focalización en los aspectos realmente importantes. Aprender a reconocer y expresar las emociones son procesos que forman parte del desarrollo del ser humano; sin embargo, no solo se trata de expresar las emociones, sino de que se haga de forma asertiva, en el momento adecuado, con la persona correcta y de manera respetuosa hacia uno mismo y los demás; ello permitirá que las niñas, los niños y los adolescentes resuelvan diferentes situaciones que se les presenten a lo largo de la vida.

CON EL ALUMNADO

1. Pídale que en una hoja blanca, de manera individual, escriban sobre sí mismos teniendo como guía las siguientes preguntas:

¿Quién eres? ¿Qué te gusta? ¿Qué te desagrada? ¿Con cuál animal te identificas? ¿Por qué? Pensando en las emociones, ¿cómo reaccionas ante los problemas cotidianos? ¿Tienes control de tus emociones o se desbordan y haces cosas de las que después te arrepientes? Pida al alumnado que doblen la hoja y la guarden para usarla posteriormente.

2. Solicite que escriban sus nombres en pequeños pedazos de papel y los hagan bolita. Pida que cada uno elija alguna bolita diferente a la suya y que, en una hoja blanca, describa a la compañera o al compañero que le tocó, teniendo como guía lo siguiente: Escribe acerca de tu compañera o compañero: ¿Quién es? ¿Qué le gusta? ¿Qué le desagrada? ¿Con qué animal lo identificas? ¿Por qué? ¿Cómo reacciona ante los problemas cotidianos? ¿Tiene control de sus emociones o se le desbordan?
Pida que cada quien entregue la hoja doblada con las descripciones a la compañera o al compañero que le tocó.
3. Solicite que cada uno abra las hojas dobladas con las características que cada quien escribió de sí mismo, y las compare con las que recibió de su compañera o compañero. Que vean las similitudes y diferencias con respecto al conocimiento que cada quien tiene de sí mismo y que reflexionen sobre cómo la percepción de los otros también les ayuda a conocerse más, sobre todo en el tema de las emociones.
4. Pida que escriban en la primera hoja, algunas posibilidades de mejora personal en la expresión de sus emociones, por ejemplo, si alguien escribió: “Me molesta que hablen muy fuerte”, recomendarle que escriba de forma asertiva “Les pido, por favor, no hablar fuerte porque me lastima el ruido”
5. Solicítele a los participantes que, de manera voluntaria, comparten su experiencia de este ejercicio a todo el grupo.

PARA CERRAR

Haga énfasis con el grupo sobre la importancia del conocimiento de sí mismos, ya sea por medio de la reflexión que hacen de sí mismos, y también a partir de la percepción que tienen las demás personas de nosotros. Además, reconocer nuestras emociones nos permite pedir ayuda si lo necesitamos o compartir con los demás las experiencias que nos hacen sentir bien.