



CIRCUITO GRUPO MAYOR

Nombre de la Sesión:

Conociendo nuestro mundo emocional

Objetivo de Aprendizaje Tribu:

Desarrollar el reconocimiento emocional y el autoconocimiento de los integrantes y tribus del curso.

Objetivo de Aprendizaje Orientación:

Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.

Encuadre (5 min):

1



Saludo inicial. Se les comenta a los estudiantes que ya estamos en un nuevo elemento donde tendremos nuevos desafíos que lograr. El objetivo de esta unidad es el reconocimiento emocional y el trabajo de la empatía con los demás compañeros. Todo esto se denomina educación emocional. Entonces al igual que en el elemento tierra, nuestro desafío fue lograr armar nuestras tribus, para este elemento tenemos un nuevo desafío y es identificar una problemática del planeta que queramos transformar para vivir un mundo mejor.



Dinámica Rompe Hielo (5 min):

2



Encendido y Apagado de Cámaras

Preguntas sociométricas: Sobre nuestro mundo emocional

- Qué prendan la cámara...
 1. Suelen reírse harto cuando se encuentran con un amigo
 2. Se alegran cuando a un amigo le dan una buena noticia
 3. Les da un poco miedo las historias o películas de terror
 4. Quienes les da un poco susto despertarse en la noche y ver todo oscuro
 5. Quienes le da pena cuando dicen algo y sienten que nadie le escuchó
 6. Quienes le da pena cuando se sacan una mala nota
 7. Quienes se enojan cuando lo molestan
 8. Quienes se enojan cuando no se cumple lo que se promete
 9. Quienes tienen ganas de que se acabe la pandemia
 10. Quienes tienen ganas de hacer clases online para siempre
 11. Quienes tienen ganas de volver al colegio con todos los compañeros

Respuestas parte teórica (5 min):

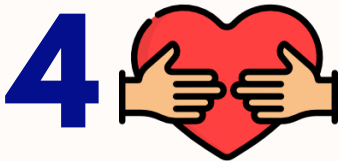
3



- Las emociones no son lo mismo que los sentimientos, debido a que las emociones son respuestas espontáneas y biológicas que surgen ante una determinada situación o estímulo y los sentimientos son un conjunto de emociones que mantienen en el tiempo y dan paso a esa sensación.
- Son respuestas espontáneas e instintivas que surgen desde el momento de nacer a través de estímulos externos o internos. Tienen la cualidad de ser universales. Son seis emociones principales: Alegría Tristeza Rabia Miedo Asco Sorpresa.
- También están las emociones secundarias que son emociones que no vienen desde el momento de nacer y son creadas por la cultura: Nostalgia, orgullo, vergüenza.



Dinámica Desarrollo: Arte terapia



- **Primera parte: (10 min)**

De las emociones primarias revisadas anteriormente como contenido de la clase, tienen la opción de dibujar en un papel, hacer un escrito o un poema sobre la emoción que más presente tienen en este último tiempo. Una vez que terminen el dibujo van a poner un título a su obra.

- **Segunda parte: (5 min)**

Se juntan en Tribus y comparten con el resto de sus compañeros los títulos de su obra y que emoción es la más representada. La tribu elige un vocero o vocero que pueda presentar cual fue la emoción predominante de la tribu, es decir se va contando las emociones, si hay 3 alegría, una rabia y otra pena. La emoción predominante de la tribu es la alegría.

Plenario (5 min)



Los voceros de sus respectivas tribus presentan los títulos de las obras de sus compañeros y la emoción predominante y explican brevemente por qué.

Cierre (5 min)



Se habla de la importancia de las distintas emociones y que todas tienen algo que aportarnos, cada una es necesaria para nuestra vida cotidiana y lo más importante es vivirlas tratando de no agredir al resto.