



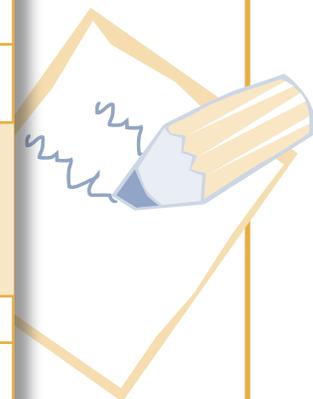
RECUERDOS DE EMOCIONES

Cada vez que alguno de los valores que hemos construido a lo largo de nuestras vidas se ve afectado, se genera en nosotros una o más emociones. Por ejemplo, si para usted el compañerismo es un gran valor y vive una situación en la cual éste se advierte con claridad, lo más probable es que sienta una profunda alegría.

Reconocer nuestras emociones y con ello el valor que las fundamenta, es una habilidad socioafectiva y el primer paso para desarrollar un sin fin de otras habilidades que permiten convivencia armoniosa con quienes nos rodean.

Por medio de esta actividad los padres, docentes o estudiantes de educación media tendrán la posibilidad de reflexionar, primero personalmente, y luego, en grupo, sobre la relación que existe entre el surgimiento de emociones y valores que se vieron movilizados por una situación.

Destinatarios	<ul style="list-style-type: none"> • Padres, madres y apoderados. • Docentes. • Estudiantes de enseñanza media.
Instancias de uso	<ul style="list-style-type: none"> • Reuniones de apoderados, capacitaciones, recreación. • Talleres de reflexión pedagógica. • Sesiones de orientación.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los valores que están vinculados a la generación de emociones en situaciones de la vida.
Favorece el desarrollo de:	<ul style="list-style-type: none"> • El reconocimiento de emociones. • El reconocimiento de intereses y valores. • El autoconocimiento. • El razonamiento moral. • El diálogo y la participación.
Conducción	<ul style="list-style-type: none"> • Un docente.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Una copia para cada participante de la pauta adjunta "Recuerdo de emociones". • Música para trabajar. • Lápices, si es necesario.
Tiempo requerido	<ul style="list-style-type: none"> • 1 hora 20 minutos aprox.
Idea original	<ul style="list-style-type: none"> • Isidora Mena, 2003.
Colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> • Paulina Jáuregui, 2008 - Gloria Carranza (edit.).



...PASOS A SEGUIR

0. Motivación a la actividad (5 minutos). (Al final de esta sección se hace una propuesta para la apertura de la actividad).
1. Para comenzar, invite al grupo a cerrar los ojos por un momento y tratar de verse o imaginarse a ellos mismos sintiendo las distintas emociones que serán trabajadas en la reflexión: alegría, miedo, tristeza, amor, rabia. Nombre cada una de estas emociones de manera pausada, dejando un tiempo entre una y otra para que los



participantes puedan reflexionar acerca de qué situaciones de su vida cotidiana se las han gatillado últimamente. Ponga música tranquila (10 minutos).

2. Entregue a cada participante la pauta adjunta "Recuerdos de emociones" e invítelos a responderla de manera individual y privada (20 minutos)
3. Invite a escribir lo central que aprendieron después de completar la tabla (5 minutos)
4. Una vez que todos y todas hayan finalizado, invítelos a sentarse en grupos de hasta 8 personas para conversar sobre lo que aprendieron o se dieron cuenta con este ejercicio. (30 minutos)
5. Al finalizar, se sugiere pedir a alguien de cada grupo que diga un aspecto o tema que se habló en el grupo, para potenciar la discusión y reflexión grupal. (25 minutos)



MOTIVACIÓN

(5 minutos)

Las emociones que experimentamos están fuertemente relacionadas con nuestros valores. Lo que sentimos tiene que ver con lo que valoramos. Por ejemplo, siento mucha alegría cuando me tratan bien en el colegio, porque para mí el respeto es un valor muy importante o siento mucha tristeza cuando alguien me miente, porque la honestidad para mí es un valor inquebrantable. Por eso, la invitación es a pensar en nuestras emociones y en los valores que las acompañan.

IDEAS FUERZA PARA EL CIERRE



- Las diversas emociones que experimentamos responden a un valor de base. Por ejemplo, si ocurre una situación que de raíz es contraria con la representación que tengamos del "respeto" como valor, lo más probable es que nos genere rabia o tristeza.
- Cada vez que advirtamos que alguien, ya sea nuestros hijos e hijas, familiares, amigos u otro, están viviendo una determinada emoción debemos reconocer que tal emoción responde a un valor de base.
- Conocer de qué experiencia deriva un determinado valor y cómo nos sentimos al respecto, es una tarea fundamental para nuestro autoconocimiento y crecimiento personal

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Se considera una actividad efectiva si los participantes hacen referencia a la importancia del vínculo entre emociones y valores, es decir, cuando se ha aprendido desde la reflexión de las propias vivencias que cada emoción responde a un valor que hay en la base, lo que es importante para el autoconocimiento.

MATERIAL COMPLEMENTARIO

DOCUMENTOS:

- "¿Qué son las habilidades socio afectivas y éticas?" (Romagnoli, Mena y Valdés, 2007).

FICHAS:

- "¿Cómo incorporar la reflexión ética en el diálogo con nuestros estudiantes?" (2008). Ficha Valores UC.
- "Reflexión pedagógica, según Elliot" (Contreras, 2003)
- "¿Por qué educar lo social, afectivo y ético en las escuelas?" (Mena, A, 2008)

OTRAS HERRAMIENTAS VINCULADAS CON LA REFLEXIÓN EN TORNO A VALORES:

- "Los valores que me mueven"
- "Mirando mis Emociones, Valores y Acciones"
- "Parema"
- "Valores y proyecto de vida"
- "¿Qué pasa a nuestro alrededor?"



HERRAMIENTAS VINCULADAS AL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES:

- "Las caritas de Emociones"
- "Pensamiento, Emoción y Acción"
- "¿Qué sentirías?"

PALABRAS CLAVES

Emociones; valores; reflexión; docentes; apoderados.

Recuerdos de Emociones

Los invitamos a reflexionar de manera individual...

Emoción	Anote una situación en la que haya tenido esa emoción últimamente	¿Qué valor puede haberse visto apelado con la situación que ocurrió? ¿Qué cosa que usted valora quedó de manifiesto en esta situación? ¿Por qué?
Alegría		
Miedo		
Tristeza		
Amor		
Rabia		

¿Qué me enseña esta reflexión?
