

Ministerio de
Educación, Cultura,
Ciencia y Tecnología



GOBIERNO DE
SALTA

Sugerencias de actividades para realizar en familia

Educación Secundaria

Educación Artística

EMOCIONES: Definiéndolas y expresándolas.

Proyecto: Expresando emociones
Educación Secundaria

Para entrar en tema:

Las emociones son un elemento clave en el proceso de aprendizaje. Estas actividades están destinadas a trabajar las emociones que están más presente en los alumnos durante la etapa de Secundaria, adecuando el nivel de uso de la lengua que tienen los alumnos en este ciclo. Se puede trabajar correctamente las competencias emocionales asociadas en el aula de modo que los alumnos comprendan e interiorizan la emoción y se vean capaces de analizar sus comportamientos emocionales y hablar sobre ellos con la ayuda del profesor, los padres, hermanos amigos o compañeros. Particularmente aquellas que influyen en la dinámica del aula.

Para armar y desarmar:

La primera emoción con la que vamos a trabajar es: envidia

¿Podés escribir una definición de esta emoción sin buscarla en el diccionario?

.....
.....

Ahora buscá la palabra en tu celular o en el diccionario y escribila:

.....
.....

¿Hay diferencias entre lo que escribiste y encontraste como definición?

.....
.....

Con esta definición rearmada entre lo que vos pensás y lo que te dijo el diccionario, vamos a empezar a trabajar:

Verdes de envidia

1) Pensá en la última vez que sentiste envidia y respondé a estas preguntas.

1. ¿Cuándo empezaste a sentirla?

.....

2. ¿Hacia quién?

.....

3. ¿Por qué motivo?

.....

4. ¿Qué le deseabas a esa persona?

.....

5. ¿Cómo exteriorizabas esa emoción? Escribí al menos tres cosas que hiciste o dijiste.

.....

.....

.....

.....

.....

6. ¿Cuándo dejaste de sentir envidia?

.....

7. ¿Hiciste algo para dejar de sentirla? Si es así, ¿qué hiciste?

.....

1b. Ahora analizá tus respuestas y anotá:

▪ Cuánto tiempo te tuvo ocupada/o la envidia:

.....

▪ Tres cosas que podrías haber hecho en ese tiempo:

.....

.....
.....

1c. Escribí tres deseos que aún no hayas realizado. La próxima vez que sientas envidia, pensá si es mejor utilizar ese tiempo y tus energías en intentar cumplirlos.

.....
.....
.....

Competencias emocionales trabajadas: Reducir la intensidad y duración de las emociones negativas. Desarrollar la capacidad de autogenerar emociones positivas y disfrutar de la vida.
--

2) Lee esta situación y subrayá las muestras de envidia hacia Laura.

Laura es nueva el colegio. Es una chica muy sociable y enseguida hizo buenos amigos en clase. El año pasado ganó el campeonato provincial de boxeo de peso mosca. Le gusta mucho estudiar y, especialmente, matemáticas y biología.

En el colegio, con quien mejor se lleva es con Sonia, una chica que, además, es vecina suya. Pero algunas amigas de Sonia no lo han tomado bien. Le dicen a Laura «la Mosquita» y en los recreos, por los pasillos la empujan. En clase, cuando Laura responde a las preguntas de los profesores, la abuchean disimuladamente. Una vez, Laura encontró todas sus carpetas y libros, pintarrajeados con corrector. Al principio, Laura no le daba importancia a estas cosas y pensaba que sería algo pasajero, pero últimamente ya le cuesta ir al colegio.

2b. ¿Qué puede hacer Laura para mejorar su situación? Elige los consejos buenos.

- Cuando la llamen «Mosquita», puede...
- a. Utilizar algún nombre ofensivo para contraatacar.
- b. Tomárselo con humor, haciendo ver que no le afecta.

c. Mostrarse enojada, triste y molesta.

- Cuando la abucheen, puede...

a. Ignorarlos, como si no los oyera.

b. Abuchear ella, cuando les toque responder preguntas a las amigas de Sonia.

c. Negarse a responder a las preguntas hasta que no pare el abucheo.

- Si vuelve a encontrar sus cosas estropeadas, puede...

a. Empezar a estropear las cosas de los demás.

b. Avisar de forma privada a algún profesor o al director.

c. Comprar nuevos libros y carpetas.

2c. Sonia es un elemento de unión entre Laura y las chicas que sienten envidia. ¿Qué puede hacer ella? Con alguien de tu casa, o algún amigo o compañero, a través de las redes, improvisá un diálogo entre Sonia y una de sus amigas. Algo parecido al siguiente:

Che, Sofi, se están pasado con Laura, ¿no te parece?
¿Por qué la tratan así?

Creo que no la conocen bien. Es muy piola. Podrían darle una oportunidad... ¿Qué te parece si vamos todas juntas al shopping? Le podés enseñar alguno de tus trucos de belleza. Estoy segura de que se van a llevar super bien.

Se hace la linda y la estudiosa. Yo no sé por qué te juntas con ella.

2d. Hacé una lista con las personas a las que Laura puede pedir ayuda.

En su casa y en su entorno

En el colegio

.....
.....

.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2e. ¿Crees que algún compañero que presencie esta situación debería hacer algo? ¿Qué? Debatí con alguien en tu casa o con algún amigo o compañero por las redes. Intentá cubrir los siguientes aspectos:

¿DEBEN LOS COMPAÑEROS HACER ALGO?

Sí

No

¿Qué pueden hacer?

¿Por qué?

.....
Consecuencias	Consecuencias
Positivas
Negativas
Consecuencias	Consecuencias
Positivas
Negativas
Consecuencias	Consecuencias
Positivas
Negativas

Competencias emocionales trabajadas: Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento. Capacidad de prevenir y solucionar conflictos interpersonales.

2f. Poné en orden de mérito, de la más importante a la menos importante, las conclusiones que han sacado. ¿Serviría de algo tenerlas como referencia en clases?

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-
- 7.-
- 8.-
- 9.-
- 10.-

Competencias emocionales trabajadas: Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones y tener comportamientos seguros, saludables y éticos.

3a. Buscá imágenes de anuncios de productos de belleza, como cremas, champús, alimentos dietéticos, etcétera. Pegalas aquí. Debajo de cada una, copiá el eslogan del producto o de la marca.

3b. Respondé a estas preguntas.

▪ ¿Cómo es el ideal de belleza que fomentan estos productos? ¿Te parece fácil de conseguir?

.....
.....
.....

▪ ¿Probaste alguno de esos productos o conoces a alguien que lo hizo? ¿Te parece que dan resultado?

.....
.....
.....

▪ ¿Cuáles de los siguientes sentimientos y actitudes te aparecen a vos, con estos anuncios? ¿Por qué?

frustración *empatía* *motivación* *inseguridad*
envidia *superación* *autocrítica*

.....
.....
.....
.....

Competencia emocional trabajada: Capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación.

Para conocer más:

Hasta acá, hemos desarrollado bastante el concepto y la emoción envidia.

No son los únicos ejemplos que podemos ver o experimentar, así que los invitamos a ver este breve video sobre el tema:

https://www.youtube.com/watch?v=w9lu09_9ziY

¿Para qué me sirve aprender esto?

4) Crea un producto cosmético que ayude a superar la envidia. Puede ser una crema, una píldora, unos caramelos... Sigue estos pasos:

- Decidí qué producto vas a crear.

Por ejemplo: Unas ampollas bebibles.

.....

- Creá una marca. Ponele un nombre y diseñale un logo.

Por ejemplo: Productos de Belleza Interior EmoCalm.

.....

- Ponele un nombre relacionado con la envidia.

Por ejemplo: NoMásVerde ampollas antienvidia.

.....

- Indicá qué ingredientes tiene el producto.

Por ejemplo: 1 g de orgullo, 7 gotas de alegría, 2 g de tolerancia, aroma de autocontrol y sabor a horizonte

.....

.....

.....

- Inventá un eslogan para tu marca y tus productos.

Por ejemplo: *EmoCalm. Lo que a mí me importa.*

.....

4b. Ahora, diseñá el anuncio agregando alguna ilustración o foto o dibujo o diseño.

Competencia emocional trabajada: Tener una imagen positiva de sí mismo.

5) Finalmente y con todo lo que pudiste escribir, respecto a esta emoción. ¿Te animás a escribir una breve obra de teatro?

Tené en cuenta lo siguiente y que seguramente ya lo viste en lengua:

Debe tener:

Introducción, nudo y desenlace

No importa si es cortita. En los próximos trabajos, vamos a ir agregando otros elementos que te van a ayudar a escribir un poco más.

No dejés de escribirnos por cualquier consulta o para compartir tu material.

educacionartisticasalta@gmail.com



Coordinación de Educación Artística Salta

¡Hasta la próxima!