

Guía docente

¿Por qué es importante conocernos a nosotros mismos? - Parte 2

Área disciplinar: Educación Emocional

Contenido

- Emociones básicas
- Emociones agradables y desagradables.

Presentación

En los videos ¿Por qué es importante conocernos a nosotros mismos? Partes 1 y 2, se propone un abordaje sencillo del concepto de emociones básicas y su importancia. Además, se presenta un ejercicio de mnemotecnia para recordar las emociones básicas y dos propuestas que los docentes pueden realizar con los estudiantes para reconocer las emociones en el cuerpo.



Actividad colaborativa

1. Plantear las preguntas que se plantean en el video **¿Por qué es importante conocernos a nosotros mismos? Parte 1** al inicio o cierre de la clase.
2. Conversar sobre los estados de ánimo ante una determinada situación en el aula (conflictos, enojos, nervios, etc.).
3. Incentivar la práctica del diario emocional.

Como docentes debemos mostrarnos abiertos a escuchar a los estudiantes cuando estos desean compartir información sobre sus estados emocionales y/o destinar unos minutos de las clases a poner en práctica estos u otros ejercicios. Se podría colaborar, además, con preguntas a modo de seguimiento de la propuesta.



Material extra

Lectura de las actividades propuestas por el Ministerio para el Nivel Secundario de la Publicación *Sentir, reconocer, aprehender y practicar... la Educación Emocional* (2020), además de las actividades para el desarrollo de las habilidades de autoconocimiento diseñadas para el Nivel Primario y que pueden adaptarse a los estudiantes del Ciclo Básico de la Educación Secundaria. Se puede descargar en forma gratuita en: <https://www.mec.gob.ar/direcciones/deib/libros/>

Ministerio de Educación de la Provincia de Corrientes. *Sentir, reconocer, aprehender y practicar... la Educación Emocional*, 1ª ed., Dirección de Educación Intercultural Bilingüe, 2020.