

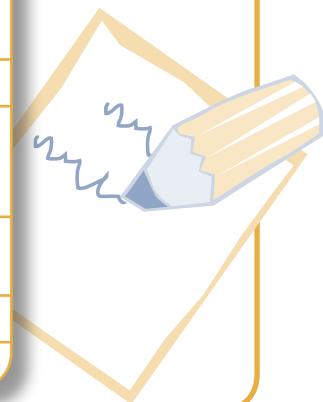


## MIRANDO MIS EMOCIONES, VALORES Y ACCIONES

*Cuando actuamos, con frecuencia, desconocemos las razones que nos llevan a hacer determinadas cosas. Generalmente nuestras acciones están motivadas por emociones, valores y experiencias previas que no son evidentes a simple vista. Hacer emerger estas razones que están a la base de nuestra manera de ser, nos permite tener un mejor conocimiento y comprensión de nosotros mismos y motivarnos a cambiar aquello que no nos gusta de cómo somos.*

*En esta actividad los estudiantes trabajarán identificando algunas formas de actuar, sus valores y las emociones que están a la base de éstas, ayudándoles a auto-observarse y comprenderse mejor a sí mismos.*

Destinatarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiantes de segundo ciclo de educación básica.</li> <li>• Estudiantes de enseñanza media.</li> </ul>
Instancias de uso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación.</li> </ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las emociones, valores y las consecuencias que subyacen a las propias conductas.</li> <li>• Comprender que las conductas, movilizadas por emociones y valores, pueden tener tanto aspectos positivos como negativos para nosotros mismos y los demás.</li> </ul>
Favorece el desarrollo de:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento de emociones.</li> <li>• Autoconocimiento.</li> <li>• Toma de decisiones responsable.</li> </ul>
Conducción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un docente.</li> </ul>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una copia para cada participante de la tabla "Mirándome" (se adjunta).</li> <li>• Música suave que favorezca la reflexión.</li> <li>• Papelógrafo o pizarra y plumones.</li> </ul>
Tiempo requerido	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Versión corta: 45 minutos (sin plenario).</li> <li>• Versión extendida: 1 hora cronológica (con plenario).</li> </ul>
Idea original	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isidora Mena, 2003.</li> </ul>
Colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carolina Castro, 2008.</li> </ul>



### ...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. El conductor entrega a cada estudiante la tabla "Mirando mis emociones, valores y acciones" (adjunta).
2. Se invita a los estudiantes a completar la tabla de modo individual. En la primera columna deben escribir una frase típica que se dicen a sí mismos, una frase típica que le dicen a los demás y una conducta típica. Luego, deben completar el resto de la tabla, tratando de entender qué origina esa forma de actuar y sus consecuencias. En la última columna, deben señalar cambios que les parece necesario hacer. Es importante leer en conjunto el ejemplo que se da y verificar si hay dudas (10 minutos). Se sugiere poner música suave que invite a la reflexión y señalar que el trabajo es individual y confidencial.
3. Una vez que todos hayan finalizado, se reúne a los estudiantes en grupos de seis para que compartan lo que aprendieron y lo que se dieron cuenta realizando la actividad. (No requieren contar el detalle de lo que escribieron) (15 minutos).



Si se estima conveniente, se puede además invitar a los estudiantes a que cuenten al resto del curso las experiencias y opiniones más importantes que se discutieron en el grupo (15 minutos).

4. Se pide a cada estudiante que diga en una sola oración (para que todos puedan hablar) qué se llevan o rescatan de esta actividad. El conductor puede ir anotando en un papelógrafo o pizarra. (10 minutos)
5. El conductor da cierre a la actividad. Se sugiere tomar las ideas fuerzas descritas a continuación, relacionándolas con los aprendizajes que plantearon los distintos estudiantes (5 minutos).



## MOTIVACIÓN

(5 minutos)

Las razones por las cuales actuamos son, la mayor parte del tiempo, invisibles. Transparentar esas razones es parte del proceso de crecer y madurar. Esto implica visibilizar las emociones o los valores que nos hacen actuar de un modo determinado. La invitación es a hacer visible lo que está detrás de nuestra manera de ser para conocernos y comprendernos mejor y, eventualmente, cambiarlo.

## IDEAS FUERZA PARA EL CIERRE

Al momento de exponer las conclusiones de la actividad, enfatice:

- La importancia de reflexionar sobre uno mismo, para actuar cada vez más como uno quiere ser.
- Las conductas, las emociones y los valores están íntimamente ligados. Es importante conocer cómo eso ocurre en cada uno de nosotros, de modo de conocernos y comprendernos mejor.
- Es importante reflexionar acerca de las consecuencias que nuestro modo de actuar tiene sobre nosotros y los demás, de modo de corregir aquello que tenga consecuencias negativas para otro o para nosotros mismos.



## SUGERENCIAS

- El conductor de la actividad puede ayudar mediando en el momento en que los estudiantes están respondiendo la pauta, ya que muchas veces les cuesta representarse con claridad las emociones o los valores que están detrás.
- La mantención de un clima de respeto es fundamental para el logro de esta actividad.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Cuando se les pregunte a los participantes qué aprendieron de la actividad, se espera que aparezcan ideas relacionadas con:

- Las emociones y los valores influyen en cómo uno se comporta y actúa.
- La forma en que uno actúa, o que dice las cosas, tiene aspectos positivos y negativos, tanto para uno mismo como para los demás.

## 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 Valoras UC.
- "¿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"
- "Las raíces de nuestros valores"
- "Parema"
- "Valores y proyecto de vida"
- "Recuerdo de Emociones"
- "¿Qué pasa a nuestro alrededor?"

### OTRAS HERRAMIENTAS VINCULADAS AL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES:

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

## PALABRAS CLAVES

Emociones- autoconocimiento- reflexión sobre sí mismo- orientación.

## Mirándome

Te invitamos a completar el siguiente cuadro de acuerdo a lo que se te va solicitando en el encabezado de cada columna y fila. Si tienes dudas, consulta a tu docente.

Describir	Analizar	Analizar	Comprender empáticamente	Buscando congruencia y desarrollo	
	¿Qué emociones (o estado emocional) hay detrás?	¿Qué valioso se consigue con ellas?	¿Qué tipo de situaciones puede haber originado esta forma-de-ser?	¿Qué desventajas trae esta forma-de-ser?	¿Qué cambios propongo para mejorar la convivencia con otras personas y para yo sentirme mejor?
Lo que típicamente me digo a mi mismo/a					
<i>Ejemplo: Todo va a salir mal.</i>	<i>Ansiedad.</i>	<i>Ser más precavido.</i>	<i>Haber tenido un fracaso importante y difícil de superar.</i>	<i>Dejar de hacer cosas por temor a lo que pueda pasar.</i>	<i>Esforzarme más por buscar el lado positivo de las cosas.</i>
Frase típica que digo a los demás					
Una conducta típica mía					