

## PROPUESTA DIDÁCTICA PARA ESTUDIANTES: Como afronto mis emociones.

**Destinatarios:** estudiantes de 1º a 5to año de Nivel Secundario

**Tiempo Sugerido:** un Módulo

**Inicio:** En principio, dar lugar a la manifestación de las emociones por parte de las/los estudiantes. Esto se puede realizar a través de la consigna de escribir en un papel: ¿Qué emociones o sentimientos les provoca el regreso a la presencialidad? Deberán hacer un bollo con ese papel y todas/os a la vez tiran el bollo de papel a alguna parte del curso. Se propone romper el hielo habilitando una acción típicamente estudiantil, además se trata de que cada una/o se quede con un bollo (o pueda acceder a uno) para luego compartir lo que dice (evita la exposición personal).

**Desarrollo:** Se van anotando en una lista esas emociones y sentimientos que aparecen, con el objetivo de agruparlas, ver cuál/es se repite/n, cuál/es está más presente/s, y sacar conclusiones en grupo al respecto de la evaluación primaria. Se pueden clasificar según las siguientes preguntas disparadoras (¿Qué significa esta situación para mí? ¿La vivo como una amenaza o peligro? ¿La vivo como una oportunidad? ¿La vivo como un desafío? ¿La vivo como algo deseado?).

Luego se habilitan las preguntas: ¿Qué podemos hacer ante esta situación? ¿Tengo/tenemos los recursos necesarios para afrontarla? Ante la pregunta, se abrirán cuestiones relacionadas con las características de la situación y personales; a partir de lo cual se busca encontrar diferentes recursos (o antídotos) frente a la/s situación/es planteadas.

Recordar que no se trata de hacer las cosas bien o mal, sino de utilizar las estrategias de afrontamiento que van en consonancia con su personalidad y que les permitirán un mayor estado de bienestar. Por ello, se tratará de hacer una integración también con los pensamientos y las conductas.

No se tratará de dar recetas ni listas de tareas, pero sí de buscar las alternativas de acciones individuales (según las propias características) y grupales (en base a las características del grupo, los vínculos establecidos, las alianzas y las características institucionales, entre otras).

Por último, propondría frases o slogans para transmitir en redes sociales que puedan integrar lo trabajado. Esto puede utilizarse para ser difundido, lo que le dará mayor fuerza en base a la visibilización tanto de las emociones y sentimientos de las/os estudiantes, como de las diferentes estrategias de afrontamiento posibles. Se pueden realizar videos o convocarles a que realicen diseños gráficos específicos para difundir entre pares.

## TEXTO PARA COORDINADORAS/ES

En nuestra experiencia diaria hay veces que nos encontramos con situaciones que nos generan distintos grados de tensión, y cuando esto nos pasa puede causarnos malestar o incomodidad. En estos casos sentimos la necesidad de hacer algo para reducir el nivel de tensión que nos genera la situación. Pero lo que hagamos siempre dependerá del significado que tenga para cada uno de nosotros esa situación, y del o que podamos hacer para afrontarla.

Nuestra manera de afrontar puede resultarnos más o menos satisfactoria, es decir, nos puede generar distinto grado de bienestar. Pero será efectiva en la medida en que logremos dar nuestra mejor respuesta posible en cada situación que necesitemos afrontar. Es probable que generemos alternativas de solución más adecuadas para cada situación si logramos ser más flexibles en nuestro afrontamiento.

Podemos identificar diferentes modos de afrontar:

Ante una situación que me genera tensión		
	SI AFRONTÓ POR APROXIMACIÓN	SI AFRONTÓ POR EVITACIÓN
¿Qué pienso?	Considero cuál puede ser la mejor alternativa de solución.	Intento distraerme y no pensar en la situación.
¿Qué siento?	Intento conectarme con las emociones que me genera la situación.	Evito conectarme con las emociones que me genera la situación.
¿Qué hago?	Intento hacer algo para resolver la situación, por ejemplo buscar información, pedir ayuda.	No hago nada o busco hacer algo que me aleje de la situación

Las emociones son un canal de comunicación y actúan como un termómetro que nos da pistas sobre cómo nos sentimos en cada momento:

- No son ni buenas ni malas en sí mismas.
- La intensidad y el contenido de las emociones varían entre las personas.
- Cuando nos emocionamos siempre tenemos pensamientos y sensaciones físicas que acompañan esa emoción, y pueden dar lugar a alguna acción.

Las emociones comparten algunas características. Surgen de la interpretación que hacemos de las situaciones que vivimos, por eso ¡existe una estrecha relación entre lo que sentimos, cómo lo pensamos y lo que hacemos!

En la medida en que podamos identificar:

- Qué sentimos y cómo nos sentimos.
- Cuáles son nuestras necesidades y deseos.
- Qué cosas, personas o situaciones nos activan distintos estados emocionales.
- Qué pensamientos nos generan esas emociones.
- Cómo nos afectan las emociones.
- Qué consecuencias y reacciones nos provocan...

... probablemente logremos modos más satisfactorios y efectivos de afrontar las tensiones, y nos sentiremos más a gusto con nosotros/as mismos/as y en nuestras relaciones con las/los demás.