

PROPUESTA DIDÁCTICA N° 1

TEMA: Educación Emocional

Lic. Julieta Villavicencio

OBJETIVOS:

- Lograr que el alumno aprenda el concepto de emoción y, a partir de diferentes dinámicas, aprenda a identificar a nivel cognitivo y corporal, las distintas emociones que va experimentando en su día a día.
- Brindar al alumno herramientas de gestión emocional, de manera que en vez de reprimirlas logre expresarlas de manera asertiva.

ACTIVIDADES:

1. Buscamos en internet el concepto de emociones.
2. Debatimos acerca de dicho concepto:

“Las emociones son un conjunto de reacciones psicofisiológicas que aparecen frente a estímulos internos (que vienen de nuestro cuerpo o pensamientos) o externos (de los demás y el mundo que me rodea). Dichas reacciones son de corta duración pero de gran intensidad y desencadenan una conducta”.

- ¿Conocían el concepto de emoción? ¿Era lo que pensaban o creían que significaba otra cosa?
- ¿Qué emociones conozco?
- ¿Somos capaces de identificar fácilmente nuestras emociones?, ¿cómo las identifico?
- A partir del concepto encontrado, ¿piensan que todas las emociones son importantes y necesarias?, ¿hay emociones buenas y emociones malas?

3. Buscamos en internet el concepto de Gestión emocional y reflexionamos:

- ¿Conocían el concepto de gestión emocional?
- ¿Consideran que todos somos capaces de tener gestión emocional?
- ¿Qué recursos conocemos de gestión emocional? ¿Qué diferencia existe entre expresar las emociones, reprimirlas y gestionarlas?

4. Del corpus existente en el sitio web www.discursovirtual.ffha.unsj, seleccionamos imágenes en las que se visualiza el concepto de Gestión Emocional:



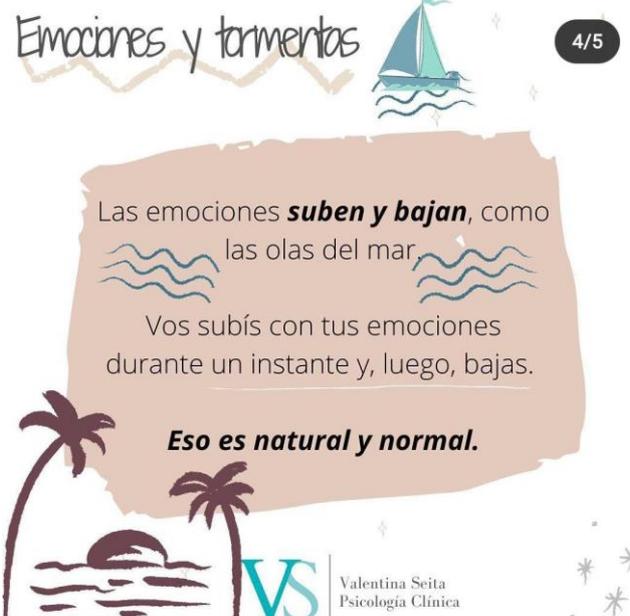
Emociones y tormentas

4/5

Las emociones **suben y bajan**, como las olas del mar.

Vos subís con tus emociones durante un instante y, luego, bajas.

Eso es natural y normal.



VS | Valentina Seita
Psicología Clínica

5. Trabajamos con las siguientes dinámicas de gestión emocional:

HERRAMIENTA DE
GESTIÓN EMOCIONAL:
ESCRITURA EXPRESIVA



Psic. Mafe Mijares

1. NARRACIÓN EMOCIONAL



Si identificas que la fuente de tu malestar emocional es una situación particular:

↳ Escribe la situación como una narración; todo lo que sucedió y las emociones que te originó. Describe los hechos y tu experiencia subjetiva al respecto. Escribe todo lo que sientas, sin reprimirte ni juzgarte (sólo tú vas a leerlo).

Psic. Mafe Mijares

2. CARTA DIRIGIDA



3/5

Si la fuente de tu malestar emocional es una persona:

 Escribe una carta dirigida hacia esa persona, como si tuviesen una conversación directa. Exprésale todo lo que sientes y piensas sobre sus actos, palabras, personalidad y sobre el vínculo que tienen. Una vez más, no te censure. Es una carta que nunca se entregará.

Psic. Mafe Mijares

3. DESCARGA COGNITIVA



Si no identificas claramente la fuente de tu malestar emocional:

 Escribe durante 20 min. todo lo que te pase por la mente (no importa que no tenga coherencia). Expresa libremente todos tus pensamientos, emociones, sentimientos, experiencias y sensaciones. Déjate de llevar y fluye; no hay nada correcto ni incorrecto para escribir.

Psic. Mafe Mijares

PROPUESTA DIDÁCTICA N° 2

TEMA: Salud Mental y Trastornos Mentales

Lic. Julieta Villavicencio

OBJETIVOS:

- Acercar al alumno las nociones básicas de Salud Mental y Trastorno Mental. Derribar mitos sobre ambos conceptos.
- Que el alumno identifique la importancia de la promoción de la salud y la prevención de los diferentes trastornos.
- Qué el alumno aprenda las diferencias fundamentales entre Psicología y Psiquiatría.

ACTIVIDADES:

1. Debatimos sobre los siguientes conceptos:

- Salud Mental:

Estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, que permite a la persona desarrollar su potencial, afrontar las circunstancias de la vida, trabajar de forma productiva y aportar algo a los demás.

- Trastorno Mental:

Un conjunto de síntomas que alteran los pensamientos, las emociones y las conductas y comportamientos de la persona y afectan la relación consigo mismo, con los demás y con el mundo que lo rodea.

Preguntas disparadoras:

- ¿Conocían el concepto de Salud Mental?, ¿Creen que ese concepto representa la salud mental, que le agregarían o quitarían para que el concepto sea más acertado?, ¿Qué es para mí la Salud Mental?, en mi día a día ¿cuido y le doy importancia a mi salud mental?, ¿qué hago o que puedo hacer para cuidar y mejorar mi salud mental?
 - ¿Conocían el concepto de Trastorno Mental?, ¿qué trastornos conocen, qué información tengo acerca de ellos?, ¿qué mitos y creencias tengo o he escuchado acerca de los trastornos mentales?
2. Del corpus existente en el sitio web www.discursovirtual.ffha.unsj, seleccionamos imágenes en las que se visualiza el concepto de ansiedad:



¿Qué es la **ansiedad**?

entrepalabras.terapia



Es un estado particular donde el cuerpo se **prepara** para un peligro o situación estresante



¿Cuál es la función de la ansiedad?

Movilizar el cuerpo, mantener el estado de alerta y disposición para intervenir frente a los riesgos y posibles **amenazas**



Se vuelve problemática si esta **sensación persiste** cuando el **peligro desaparece** o se lo percibe de **manera errónea**



¿Qué hacer ante la ansiedad?

- ▶ Registrar cuándo y ante qué se inicia
- ▶ Abrir espacios de placer y disfrute
- ▶ Permitirnos dudar de nuestras certezas
- ▶ Hablar ayuda a aliviar los síntomas
- ▶ Pedir ayuda profesional



¿Qué te ayuda a transitar la **ansiedad**?

entrepalabras.terapia

a. Reflexionamos sobre el concepto de ansiedad mediante las siguientes preguntas disparadoras:

- ¿Alguna vez he sentido ansiedad, en qué momento?
- ¿Cómo identifico la ansiedad en mi cuerpo y en mis pensamientos, qué características la diferencian de las demás emociones?
- ¿Pienso que la ansiedad es buena o mala?, ¿en qué momentos la ansiedad me sirve para afrontar las circunstancias y cuando se vuelve problemática?.

Trabajarlo mediante el siguiente ejemplo:

Cuando tengo que rendir un examen la ansiedad me ayuda a mantenerme despierto para poder estudiar, cuando la ansiedad me desborda me paraliza y no me presento a rendir el examen por miedo a reprobado.

3. Armamos grupos y buscamos en internet técnicas de relajación y/o respiración que permitan regular la ansiedad y las compartimos en clase con los demás grupos.