



# 2 Mis emociones y mi cuerpo



30 min

Nivel:  
2° básico

Objetivo General:

- Generar un espacio de confianza y seguridad para el estudiante, a partir del **establecimiento y mantención de un vínculo positivo** entre él o ella y el tutor.

Objetivo Específico:

- Que el estudiante logre reflexionar y desarrollar habilidades para analizar y reconocer señales corporales relacionadas con nuestras emociones y las posibles causas.



Materiales:

- Dado de animales y otro de emociones

## Estrategias sugeridas



Observar:

- ¿Hubo algo que sintieras que incomodara al estudiante?
- ¿Qué cosa y cómo lo notaste?
- ¿Cómo se sintió más cómodo, siendo escultor o escultura?
- ¿Qué te hace pensar eso?
- ¿Qué animal y emoción le fue más difícil "imitar"? ¿Por qué crees que fue ese?



Narrar:

- Hay animales que para imitarlos necesitamos tensionar más nuestro cuerpo y otros para los cuales necesitamos soltar más nuestro cuerpo. Refléjale estos estados corporales diciéndole: *"Cuando haces como pulpo dejas tus brazos y piernas más sueltos y cuando haces como tortuga los apretas y juntas a tu cuerpo...¿Que te gustó imitar más?"*
- En relación a las expresiones faciales que haga con cada emoción puedes señalarle: *"Veo que cuando pones cara de enojo apretas tus cejas así (imitándolo)".*



Nombrar la emoción:

- Si al imitar una emoción tú te das cuenta que puede estar confundido con otra le puedes señalar *"estoy un poco confundido(a)...¿eso te hace sentir triste o enojado?"*

## INICIO 5 min

Antes de iniciar con la tutoría, el profesor **retoma brevemente lo realizado y conversado** durante la tutoría anterior. Esta es una oportunidad para el profesor de preguntarle sobre algo que no se profundizó en la tutoría anterior o preguntarle sobre algo de interés para el estudiante.

Luego, el profesor le mencionará el **encuadre inicial abreviado** del programa al estudiante, de manera sensible y receptiva, a través de los siguientes puntos:

1. La tutoría dura 30 minutos, y busca ser un **espacio seguro y de confianza** entre el profesor y el estudiante.
2. Si el estudiante trae algún **tema importante** sobre el cual quiere conversar, **se priorizará** esto por sobre la planificación previamente preparada por el profesor.
3. Este es un espacio donde **todas las emociones se permiten y son correctas**, pero **no se permiten las agresiones** de ningún tipo.

### Ejemplo

*"Antes de empezar quiero recordarte que la tutoría dura 30 minutos y es un espacio de confianza para que lo pasemos bien y podamos conversar. Yo traje una actividad preparada, pero si hay algo importante de lo que quieras hablar, solo debes decírmelo, ya que estoy para apoyarte en lo que necesites. Todas las emociones se permiten y son correctas. Nadie va a juzgar. Lo único que no se permite son las agresiones."*

## DESARROLLO

### EL ESCULTOR 15 min

El profesor y el estudiante deben definir quién será el escultor y quién será la escultura. y el escultor debe tirar los dados para saber qué tipo de escultura tendrá que formar, y luego ir acomodando al otro buscando que adopte una postura corporal como si fuera una escultura que represente lo que salió en los dados.

Una vez formada la escultura, pueden sacarle una foto para que quien

### Estrategias sugeridas

- Fijate bien con que emoción llega y con cual termina la tutoría y señálale el cambio si es que este se da. Por ejemplo: *"Hoy te veo un poco desanimado / Noto que ahora estás con mucha más energía que cuando empezamos"*.



Mensaje relacional:

- *"Estás seguro conmigo"*: Dale la opción al estudiante de que si él o ella prefiere, en lugar de ir tú acomodando su postura, puedes ir dándole las indicaciones en voz alta o con señales, si él o ella prefiere que no tengan contacto físico. O si para ti es muy invasivo o incómodo que él o ella acomode tu cuerpo para ir armando la escultura, también puedes decirle que lo hagan de esa otra forma para ser más cuidadosos.

- *"Entiendo las señales que me das"*: Si lo notas incómodo siendo "escultura" y ves que se siente mejor siendo "escultor", dale esa opción manteniendo un tono neutral y cariñoso.

fue escultura se vea a sí mismo, y después pueden cambiar de papeles y repetir el procedimiento.

### Reflexión:

Al finalizar la actividad pueden conversar sobre la experiencia libremente, guiándose por las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió ser escultor? ¿Y la escultura?
- ¿Cuál de estos "roles" fue más agradable para ti? ¿Por qué?
- ¿Fue fácil o difícil coordinarse entre ambos?
- Explicar cómo representaron cada escultura.

Pueden tirar solo uno de los dos y/o combinarlos, según lo que prefieran para hacerlo más entretenido.

## CIERRE 10 min

**Antes de terminar** con la tutoría, el profesor le debe señalar al estudiante que queda poco tiempo y que para cerrar de forma adecuada recogerán lo más importante de la tutoría y reflexionarán sobre las emociones que se sintieron. Para esto, el profesor realiza los siguientes puntos del encuadre de cierre:

### 1. Recoger lo más importante de la tutoría.

### 2. Conversar sobre cómo se sintieron. Puedes preguntar al estudiante:

- ¿Cómo te sentiste en esta tutoría?
- ¿Qué fue lo que más te gustó?
- ¿Hay algo que te gustaría preguntarme antes de terminar o que te gustaría que conversemos la próxima vez?

### 3. Recordar el día y la hora de la siguiente tutoría.

*Ejemplo:*

*"Antes de terminar, en los pocos minutos que nos quedan, me gustaría saber: ¿Cómo te sentiste en esta tutoría? ¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Hay algo que quieres preguntarme antes de terminar o que te gustaría que conversemos la próxima vez?"*

*El próximo [señalando el día y la hora definidas] volveremos a vernos en la siguiente tutoría, y podremos seguir jugando y conversando.*

En caso de que el estudiante cuente o pregunte algo que se considere importante y en lo que se podrían extender, el profesor debe mencionarle que por ser algo importante lo dejará anotado para retomarlo en la próxima tutoría. Así, el profesor podrá asegurarse de poner toda su atención y hablarlo con calma.



## RETROALIMENTACIÓN DE MI TUTORÍA

Nota asignada a la planificación

Nivel del logro de mi tutoría

Aspectos que se podrían mejorar o comentarios

Area de redacción con líneas punteadas para escribir los comentarios.



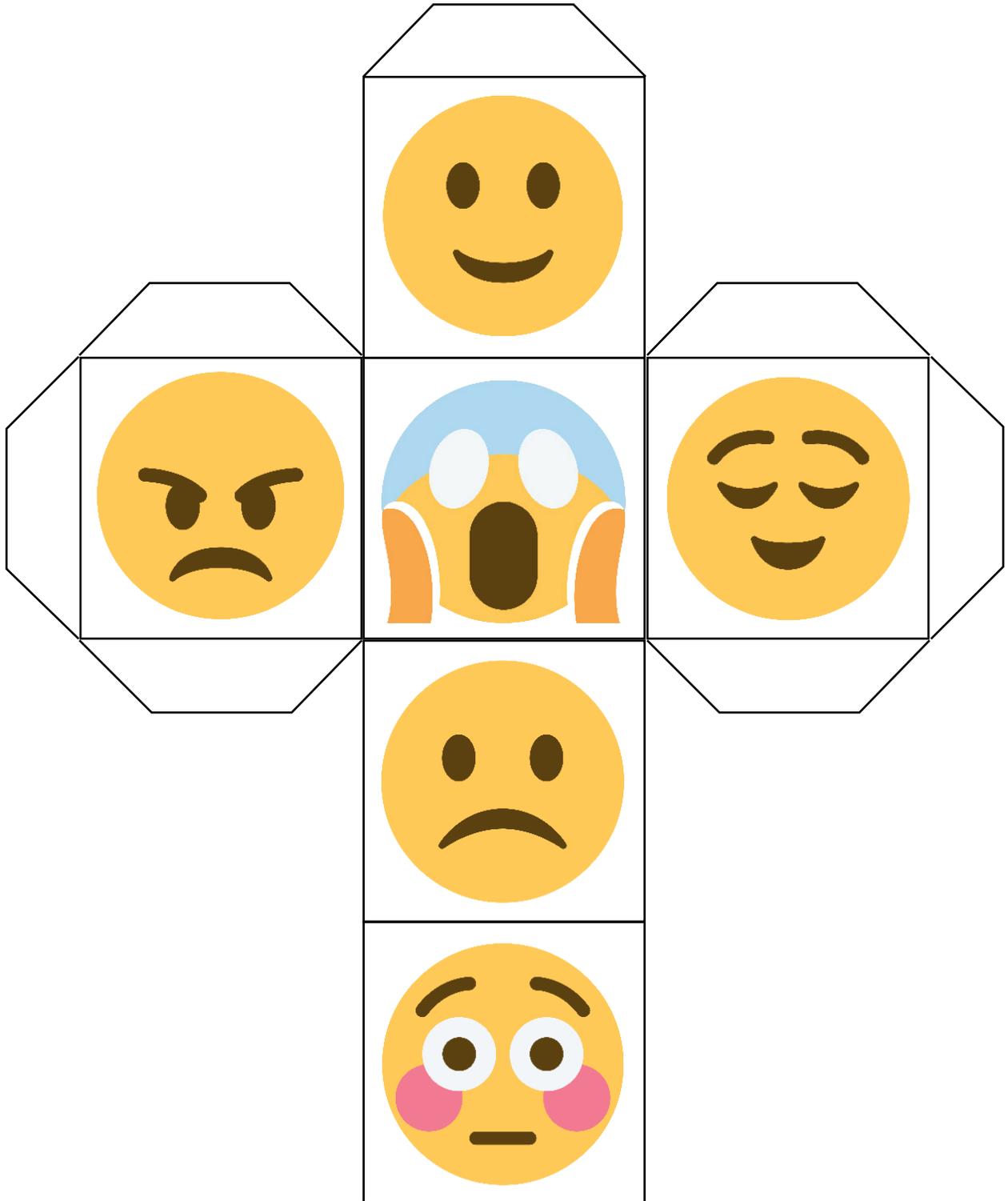
# Lista de materiales

## MATERIALES PARA HACER:

MATERIAL	CANT.	PREPARACIÓN PREVIA	TIEMPO DE PREPARACIÓN
Dado Emociones (Anexo 1)	1	Imprimir, recortar y armar pegando los bordes.	10 minutos
Dado Situaciones/Objetos (Anexo 2)	1	Imprimir, recortar y armar pegando los bordes	10 minutos



### ANEXO 1: DADO EMOCIONES





ANEXO 2: DADO SITUACIONES/OBJETOS

