Liceo Pedro Aguirre Cerda “Símbolo de esfuerzo renovado”

Departamento de Educación Media Técnico Profesional

Profesora Yéssica Oyarzo Baldovino

**ACTIVIDAD N° 2 “RECONOCIENDO MIS EMOCIONES”**

|  |
| --- |
| **Especialidad: Servicios de Turismo**  **Curso: 4° medio**  **Módulo: Análisis de experiencia en la empresa** |

|  |
| --- |
| **Objetivos de la actividad:**   * Generar un espacio para la reflexión y el crecimiento personal * Reconocer la importancia del manejo de las emociones para el desarrollo personal, social y laboral de toda persona, y para el trabajo colaborativo * Compartir experiencias entablando conversaciones con los pares. |

|  |
| --- |
| **Objetivos de aprendizaje genérico de la formación técnico profesional (según programa de estudio):**   * Comunicarse oralmente y por escrito con claridad, utilizando registros de habla y de escritura pertinentes a la situación laboral y a la relación con los interlocutores. * Realizar las tareas de manera prolija, cumpliendo plazos establecidos y estándares de calidad, y buscando alternativas y soluciones cuando se presentan problemas pertinentes a las funciones desempeñadas. * Participar en diversas situaciones de aprendizaje, formales e informales, y calificarse para desarrollar mejor su trabajo actual o bien para asumir nuevas tareas o puestos de trabajo, en una perspectiva de formación permanente. |

1. **Descripción de la actividad para el profesor:**

1.- La profesora invita a recordar las conclusiones a las que se llegaron sobre la importancia de las emociones y su manejo en el contexto laboral que se trabajaron en la actividad N° 1. Con la participación de los estudiantes, se realiza una conversación para recordar dichas conclusiones (15 minutos)

2.- Se invita a los estudiantes a observar con atención el siguiente video sobre las emociones en el trabajo (5 minutos)

[**https://www.youtube.com/watch?v=bPpntWC0glE**](https://www.youtube.com/watch?v=bPpntWC0glE)

3.- Se forman seis equipos de la siguiente manera: se le asigna de forma secreta a través de un papel, una emoción a cada integrante (felicidad, tristeza, ira, miedo, sorpresa y disgusto); en el momento que indique la profesora, cada estudiante deberá a través sólo de gestos representar la emoción que le ha correspondido, reuniéndose con los demás compañeros que tengan dicha emoción en un sector de la sala indicado por la profesora (10 minutos)

4.- Una vez reunido cada equipo, deberán trabajar las siguientes preguntas que estarán expuestas en el data (30 minutos)

* ¿Qué entienden por bienestar emocional?
* ¿Por qué se señala que ninguna emoción es negativa? ¿Están de acuerdo con esa consigna?
* ¿El importante el bienestar emocional en el trabajo? ¿Por qué?
* ¿Debiese un jefe o superior, o bien un compañero de trabajo, preocuparse por lo que le sucede emocionalmente a otro compañero?
* Compartan situaciones que hayan visto en sus prácticas del año pasado que evidencien tanto el buen como el mal manejo de las emociones. ¿Por qué les han llamado la atención dichas situaciones?

5.- Se les da a los estudiantes la siguiente instrucción: cada equipo deberá elaborar una representación donde se puede observar una situación en el trabajo que requiera el manejo de la emoción que se les asignó. Deberán hacer dos juegos: uno en el que se demuestre un mal manejo de la situación y de la emoción, y otro con un buen manejo de ésta. Deberán participar todos los integrantes del equipo (30 minutos)

6.- Finalmente, cada representación es mostrada al grupo y se analizan las situaciones que cada equipo ha mostrado (40 minutos)

1. **Tiempo destinado para la actividad:**

130 minutos – alrededor de 3 horas pedagógicas

1. **Recursos:**

1.- Computador

2.- Data

3.- Parlantes

4.- Conexión a internet

5.- Papeles con las emociones (uno para cada estudiante)

***“El éxito es como el amanecer, hay quienes lo esperan dormidos, mientras otros se levantan a encontrarlo”.***