



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña
576 TEL: 0381- 4205711
instjuanpabloii@arnet.com.ar
www.instjuanpabloii.com.ar
www.instjuanpabloii.edu.ar

Materia: ATE

Profesor: Garay Manuel

Curso: 6 Año B

Fecha: 27/05/26

T.P.N°12 - RECUPERACIÓN

Comenzaremos la clase saludando al grupo de alumnos, posteriormente comenzaremos con la clase de hoy: **ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL**

La alfabetización emocional implica desarrollar la capacidad de identificar, comprender y expresar las emociones propias y ajenas. Muchas veces los estudiantes experimentan enojo, ansiedad, frustración o tristeza sin poder reconocer exactamente qué sienten ni cómo comunicarlo. Esto puede generar conflictos, dificultades vinculares o malestar personal.

Trabajar el reconocimiento emocional en la escuela favorece la empatía, la convivencia y el autocuidado. Nombrar una emoción permite comprenderla mejor y disminuir reacciones impulsivas. Además, ayuda a construir herramientas para afrontar situaciones cotidianas, académicas y sociales.

La escuela puede convertirse en un espacio donde los estudiantes aprendan que todas las emociones son válidas, aunque no todas las formas de actuar lo sean.

- “Te dejan en visto.”
- “Te sacás una mala nota después de estudiar.”
- “Un amigo habla mal de vos.”
- “Te felicitan delante del curso.”
- “Te comparan con otra persona.”
- “Alguien te escucha cuando estás mal.”

Ahora pensemos juntos

- ¿Qué sentiría una persona en esa situación?
- ¿Todos sentiríamos lo mismo?

- ¿Cómo se nota una emoción?

Emociones básicas

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Enojo
- Sorpresa
- Asco

Emociones más complejas

- Frustración
- Vergüenza
- Culpa
- Ansiedad
- Celos
- Orgullo
- Alivio
- Inseguridad

Actividad 1:

En grupos pequeños, los estudiantes responden:

- ¿Dónde sienten el enojo en el cuerpo?
- ¿Cómo se siente la ansiedad?
- ¿Qué pasa físicamente cuando alguien tiene miedo?
- ¿Cómo actúa una persona cuando está feliz?

Actividad 2:

Cada estudiante completa una frase de manera anónima o voluntaria:

- “Hoy descubrí que...”
- “Me cuesta reconocer cuando...”
- “Una emoción que siento seguido es...”
- “Cuando estoy mal generalmente...”
- “Algo que me ayuda a sentirme mejor es...”