



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPÍRITU MARISTA"

TEMA 8: EXPRESO MIS EMOCIONES EN UN FANZINE

ÁREA: ARTE Y CULTURA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 3° A-B-C y D
DOCENTE: ROCIO MARIELA ADCO		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Aprueba de manera crítica manifestaciones artístico-culturales.	Percebe manifestaciones artístico-culturales	Describe y reconoce la función comunicativa de las artes visuales empleando su lenguaje artístico y las vincula con los individuos, contextos y épocas en las que fueron producidas.

HABLEMOS DE NUESTRAS EMOCIONES

¿Por qué siempre debo ser yo?

Susana pide permiso para ir a la fiesta de cumpleaños de su mejor amiga. El papá, que está a punto de salir con su mamá a un evento familiar, le niega el permiso y le dice: "Debes quedarte a cuidar a Mario". Susana le increpa a su papá: "Es injusto. ¿Por qué siempre debo ser yo la que cuida a mi hermano menor? ¿Por qué no lo cuida Gustavo que es mayor que yo? Él pronto se irá a jugar fútbol con sus amigos y ni ha pedido permiso". El papá responde con énfasis: "Porque es lo que corresponde, y las órdenes las doy yo". La mamá añade: "Hija, ¡Gustavo qué va a saber cuidar al niño! Comprende, por favor. Tu papá tiene razón". Gustavo asintió con la cabeza y no supo ni pudo expresar nada. Susana rechinó los dientes, empuñó las manos, el cuerpo le empezó a temblar, intentó pensar en alguna solución, se mostró tensa y no supo qué hacer.

En situaciones como la que está viviendo Susana, confluyen varias emociones y sentimientos. Por un lado, la tristeza, el miedo y la ira, entre otras, fueron los ingredientes perfectos para que se generara en ella un sentimiento de frustración frente a la decisión de su papá; y, por otro lado, ella le muestra a su hermano Mario una reacción violenta. La incapacidad de verbalizar y expresar lo que uno siente genera actitudes violentas, como sucede en esta historia. Por ello, es fundamental saber identificar con precisión nuestras emociones y las de los demás, estudiar sus causas (personales, sociales, familiares), aprender a evaluarlas reflexivamente y trabajar con ellas para tomar conciencia de sus consecuencias y desarrollar nuestra capacidad de autocontrol.

Cuando se quedan a solas, Susana le grita a Mario, quien estaba en la cocina sacando las tapas de las ollas para jugar: "¿Qué te pasa? ¿Por qué has desordenado la cocina? ¡Recoge todo en este instante! ¡Si no lo haces, ahorita te cae! ¡Por tu culpa me tengo que quedar en la casa!". Susana hace un gesto violento con la mano como si fuera a pegarle. Mario llora, y ella le dice: "Cállate, y ni se te ocurra quejarte porque será peor".

Susana al ver a su hermano llorando se sobrepasó... y se quedó pensando...

- **¿Por qué crees que Susana actúa de esa manera con su hermano menor?**
- **¿Qué otras emociones podemos identificar en Susana y Mario? ¿Cómo afecta la forma en que se relacionan?**
- **Si esta situación se mantiene en la familia de Susana, ¿qué consecuencias podría tener?**
- **¿Consideras justo que sea Susana quien siempre cuida a Mario? ¿Por qué?**



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES Y CÓMO SE MANIFIESTAN?

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que nuestro organismo expresa o manifiesta a través de percepciones de situaciones, lugares, objetos o personas a los que prestamos atención o cierta importancia. Aparecen abruptamente y tienen manifestaciones físicas, tales como rubor, palpitations, temblor, palidez (Marina, 2006). Duran poco tiempo (Filliozat, 2007). Se acompañan de agitación física a través del sistema nervioso central. Mueven, dan o quitan el ánimo (Figueroa, 2010). Ellas cumplen una función adaptativa. Es bueno que reconozcamos cómo se expresan nuestras emociones, porque influyen en la forma en que nos relacionamos con las personas (Lazarus, 1991).

AHORA DILO EN UN FANZINE!!

- ¿Cómo te sientes en este momento?
- ¿Cómo expresas esa emoción?
- ¿Cómo reacciona tu cuerpo?
- ¿Influye en tu convivencia familiar?
- ¿Cómo puedes mejorar la situación?



QUE ES UN FANZINE

La palabra fanzine resulta de la abreviatura de "fan's magazine", que al traducirlo significa "revista para fanáticos". Es una publicación hecha con pocos recursos ¡y mucha creatividad! Suele tratar temas relacionados al arte, la cultura y la



Los materiales es a libre creatividad puedes trabajar con cartulinas, hojas, revistas, periódicos, dibujar, pintar, etc. Es como realizar un tríptico pero de dos hojas formando un acordeón. Explora en el navegador y encontraras muchas formas creativas de realizar un Fanzine. Puedes apoyarte de la FICHA 07 ACTIVARTE de "APRENDO EN CASA".

ACTIVIDAD



Elabora tu fanzine, donde expresas todas tus emociones. Registra tu proceso de creación para revisar cómo empezaste y cómo culminaste tu proyecto.