

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ DE VENECIA

FECHA DE DESARROLLO:

ASIGNATURAS RELACIONADAS: Trabajo Interdisciplinario (Matemáticas, Educación Artística, Ciencias Naturales, Tecnología, ética y religión, lengua castellana.)

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Presentar estrategias para favorecer el manejo de emociones de los estudiantes.

DBA ASOCIADO:

Comprender la necesidad de seguir hábitos saludables para mantener la salud.
Comprender la importancia del desarrollo humano y su efecto sobre el entorno.

DESARROLLO:

Las siguientes actividades pueden ayudarte a conocer y gestionar tus emociones, saber lo que estás sintiendo, cuando lo estás sintiendo, y cómo manejar esa emoción de la mejor forma para ti.

Para leer...

¿Alguna vez te has enojado?

¿De qué tienes miedo?

¿Qué es lo que te pone contento?

¿Cuándo estás triste?

Alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, vergüenza.

Las emociones son las formas que tiene el cuerpo de responder a lo que nos ocurre.

Hay muchas emociones,

y cada una aparece en una ocasión diferente.

Siento enfado, si algo no sale como yo quiero.

Siento tristeza, si pierdo algo querido.

Siento sorpresa, ante una experiencia que no esperaba.

Siento miedo, cuando pienso que corro peligro.

Siento alegría, cuando se cumplen mis deseos.

Siento vergüenza, por lo que los demás piensen de mí.

Las distintas emociones no son buenas ni malas,
algunas emociones son agradables y otras no.

A veces las emociones aparecen
aunque no queremos.

Es importante conocerlas y entenderlas
para poder controlarlas.

No puedes decidir cuándo una emoción aparecerá,
pero si puedes decidir cuánto tiempo estará.

Completo el siguiente cuadro:

Objetivo: Gestiono mis emociones				
Marca con una X la respuesta	Sí	No	A veces	No sé
Sonrío				
Me pongo nervioso				
Me cuesta parar mis enfados				
Cuando me bloqueo, no sé qué hacer				
Sé que tengo que hacer cuando tengo miedo				
Cuando empiezo a hablar no sé cómo parar				

¿Qué son las emociones?

Las emociones más conocidas son:

Las emociones son nuestras reacciones ante aquello que nos pasa, en nuestra familia, en el colegio o en otros lugares y momentos.

¿Cuáles son las emociones?

MIEDO

Sentimos miedo o temor ante un peligro. Podemos evitar el peligro actuando con cuidado.



SORPRESA

Sentimos sorpresa o asombro ante una situación que no esperamos o cuando aparece algo de repente.



ENFADO

Nos sentimos enfadados o enojados cuando algo no nos gusta o cuando no conseguimos lo que queremos.



VERGÜENZA

La vergüenza o timidez aparece cuando estamos con personas desconocidas, ante situaciones nuevas o cuando sentimos que hemos hecho algo mal.



ALEGRÍA

Sentimos alegría y estamos contentos cuando conseguimos algo que queremos, nos dan una buena noticia, hacemos algo que nos gusta o estamos con nuestros amigos.



TRISTEZA

Sentimos tristeza o pena cuando perdemos algo querido, nos dan una mala noticia o nos tratan mal.



ACTIVIDADES

1. Buscamos fotografías de personajes, que expresen emociones en revistas, cuentos, páginas web, etc. Éstas fotografías las anexamos en el siguiente espacio (También es válido hacerla en una hoja a parte y luego agregamos a este documento):



EMOCIÓN		¿CUÁNDO HAS SENTIDO ESA EMOCIÓN?
ALEGRÍA		
VERGÜENZA		
MIEDO		
ENFADO		
TRISTEZA		
SORPRESA		

APRENDO VOCABULARIO:

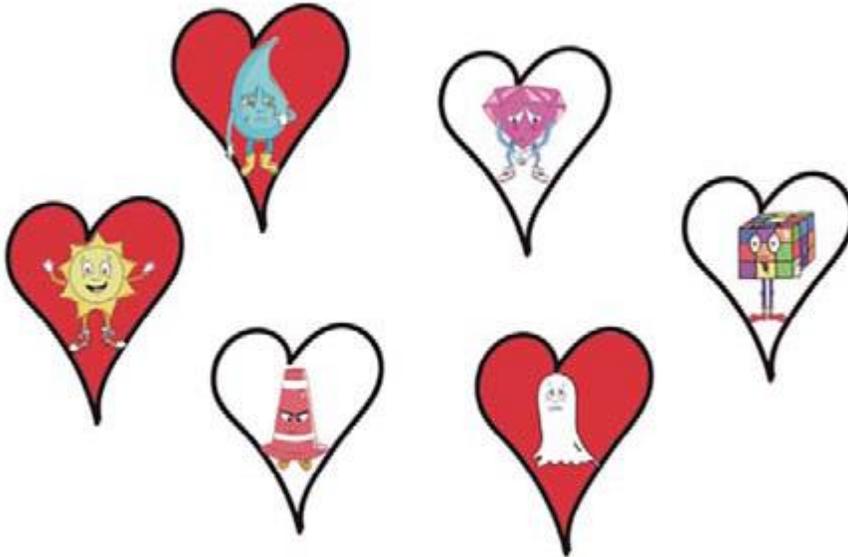
Alegría y felicidad

PARA LLEVAR A CASA:

Juega con tu familia:

Cuando estés viendo la tele, identifica las emociones de los personajes de una película.

2. Construimos un mural para colocar en nuestra habitación con las emociones que hemos descubierto en diferentes momentos del día.



3. ¡Vamos a medir nuestras emociones!

Imagínate que este termómetro

puede medir cómo te sientes en cada momento.

Piensa:

¿Cómo te sientes ahora?



Si quieres, cuenta cómo te sientes a tus familiares.

Luego, dibuja el termómetro y ponlo en tu habitación y marca cómo te sientes cuando llegues de clase o de la calle.

4. La caja del tesoro oculto:

Mira dentro de la caja. ¿Qué tesoro has visto?

Haz un listado de tus cualidades positivas

¿Por qué eres único y especial?

¿Por qué los demás se encuentran bien contigo?



Finalmente, pregúntale a tus padres por qué eres único y especial y realiza una cartelera con lo que ellos te digan.