



UN MUNDO DE EMOCIONES

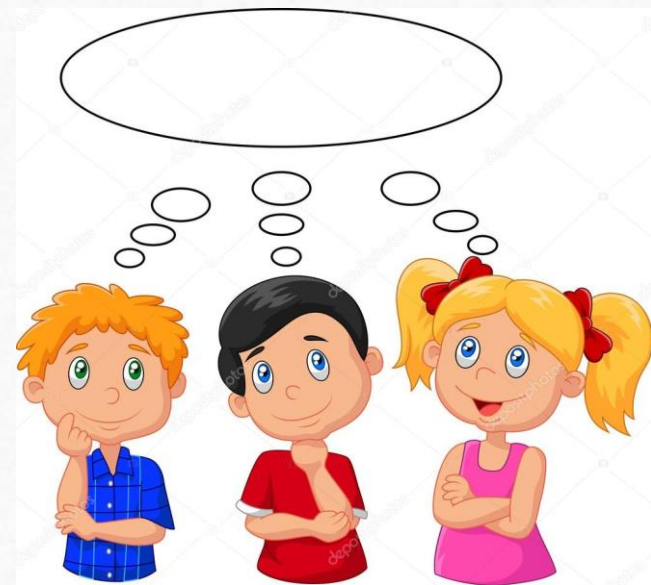
Aprendizaje Esperado:

Identificar cómo me siento y cómo quiero sentirme.

UN MUNDO DE EMOCIONES

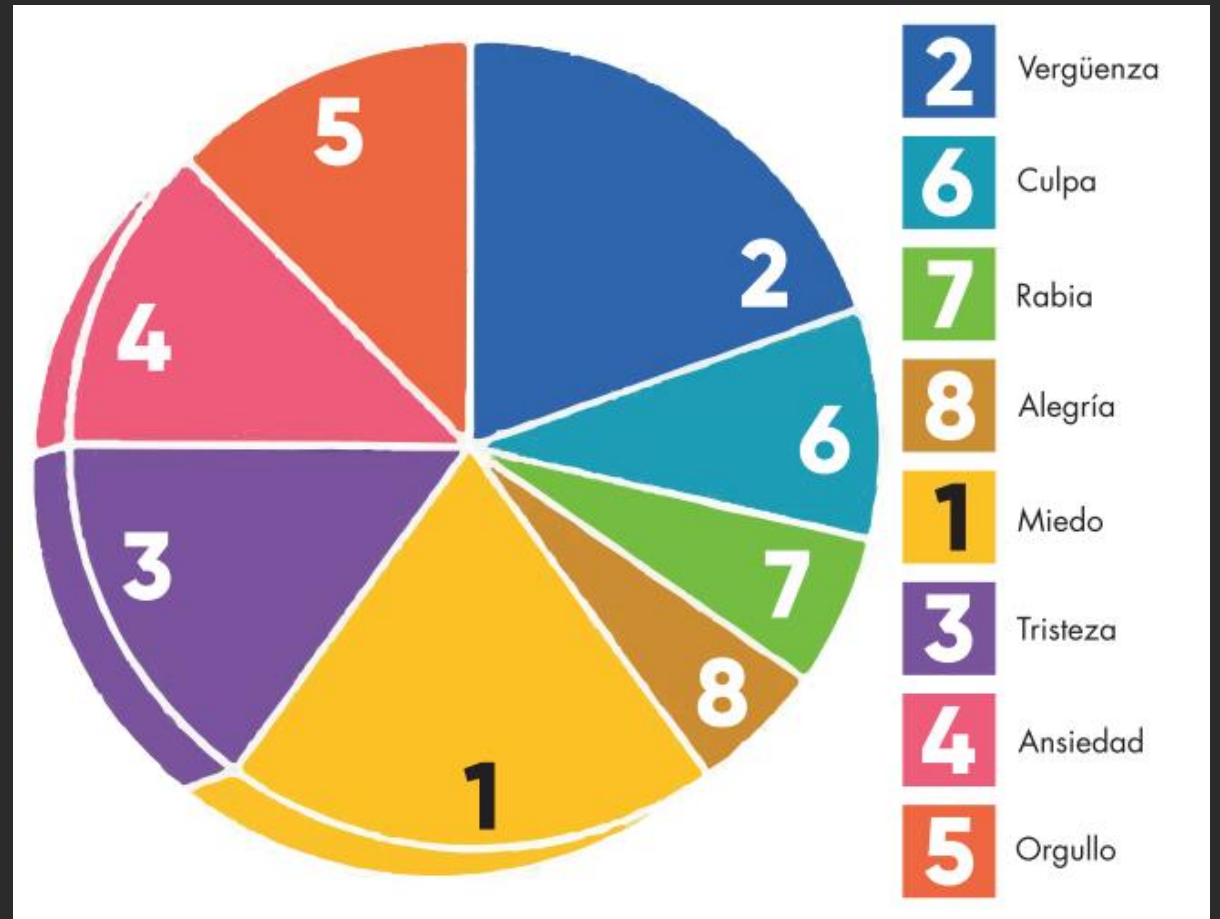
Ya que sabemos que nuestra inteligencia o capacidad para aprender y entender puede crecer; ahora vamos a enfocarnos en identificar la variedad de emociones que podemos sentir.

Para comenzar, mencionaré varias emociones y quiero que piensen cuáles de ellas han sentido hoy: alegría, tristeza, miedo, rabia, orgullo, vergüenza, culpa, frustración, ansiedad y tranquilidad.



MI CÍRCULO DE EMOCIONES

Recordemos lo que hemos hecho cada uno la última semana; seguramente hemos vivido situaciones que nos han producido diferentes emociones.



CÍRCULO DE EMOCIONES DE DIDIER

ACTIVIDAD 2

ANALICEMOS EL CÍRCULO DE EMOCIONES DE DIDIER (PÁGINA ANTERIOR) Y REFLEXIONEMOS LO SIGUIENTE. ANOTA LAS RESPUESTAS EN TU CUADERNO.

¿Cuál fue la emoción que más sintió Didier?

¿Cuál fue la emoción que menos sintió Didier?

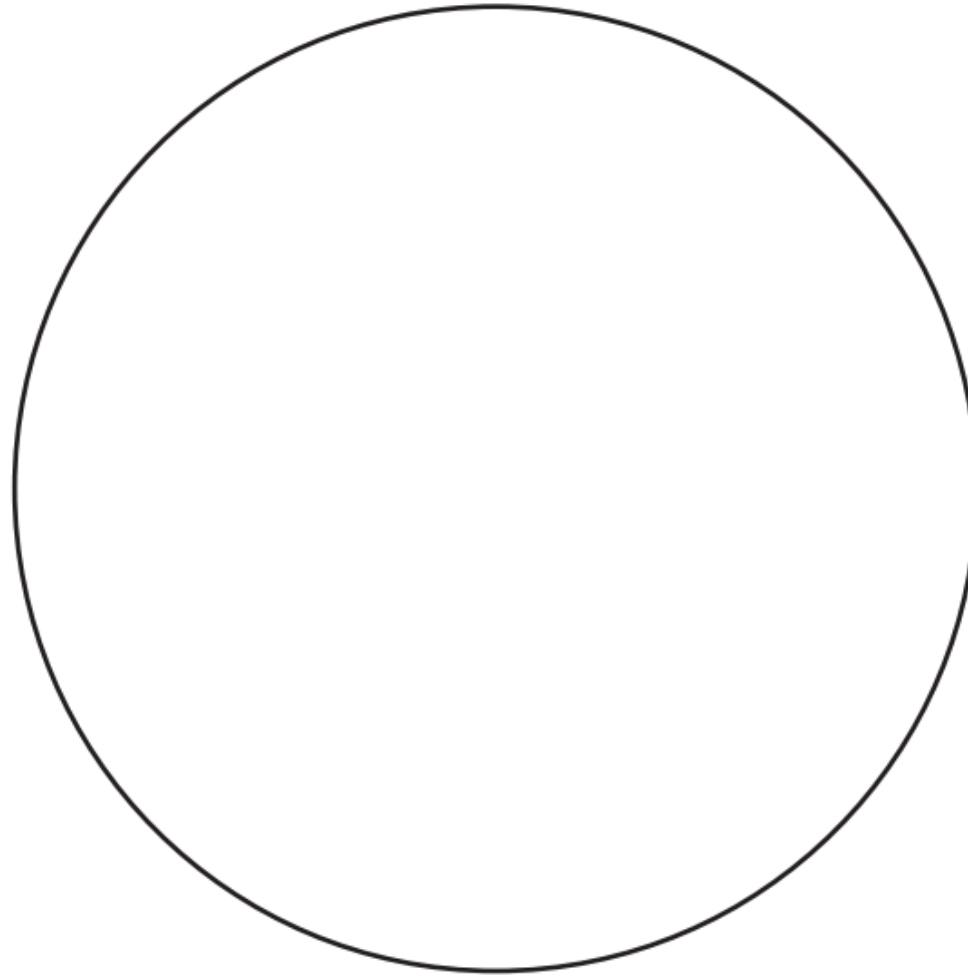
Según las emociones que más sintió Didier, ¿ustedes pueden deducir que tuvo una buena o una mala semana?

De acuerdo a esas emociones, ¿qué se imaginan que le pudo pasar a Didier?

ACTIVIDAD 3

ANALICEMOS EL
CÍRCULO DE
EMOCIONES DE
DIDIER
REFLEXIONEMOS
SUS
LAS REACCIONES
CÓGNITAS

Piensa y reflexiona sobre lo que has vivido en este tiempo de pandemia y elabora tu propio círculo de emociones (divide las emociones como en el ejemplo de Didier)



- Rabia
- Tristeza
- Vergüenza
- Miedo
- Alegría
- Culpa
- Orgullo
- Ansiedad

ACTIVIDAD 4

ANALICEMOS EL
CÍRCULO DE

EMOCIONES DE
**Aquí encontrarás algunas
situaciones, escribe las emociones
que experimentarías si te vieras
ante estas situaciones.**

REFLECTIR EN EL
SIGUIENTE. ANOTA
LAS RESPUESTAS EN TU
CUADERNO.

Situación 1: Competencia deportiva.

Participas en una competencia deportiva, pierdes la competencia, pero la gana tu mejor amigo.

Sientes

Situación 2: Posible enamorado.

Sientes que un compañero o compañera te gusta mucho y se comporta contigo de tal forma que te parece que podrían tener algo más que una amistad. Alguien te cuenta que esa persona ya tiene pareja.

Sientes

Situación 3: La recuperación.

Te está yendo mal en ciencias. El profesor te da la oportunidad de hacer una exposición para intentar recuperar la nota, te da el tema y la fecha en que tienes que hacer la presentación.

Sientes

Situación 4: El viaje.

Se te presenta la oportunidad de hacer un viaje a otro país, pero deberás ir solo (sin familiares) en un avión durante varias horas.

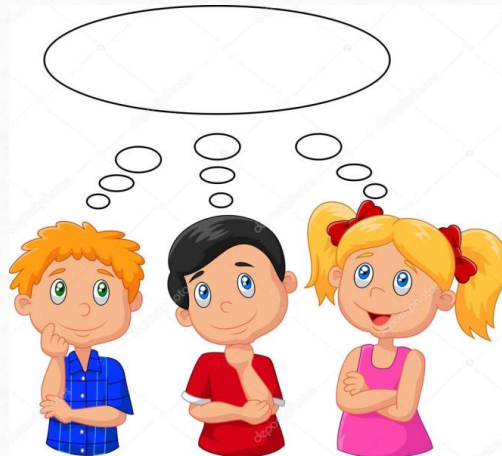
Sientes

ACTIVIDAD 5

ANALICEMOS EL
CÍRCULO DE

EN **Reflexiona y responde las
siguientes preguntas en tu
cuaderno.**

REFLEXIONEMOS LO
SIGUIENTE. ANOTA
LAS RESPUESTAS EN TU
CUADERNO.



**¿Por qué es importante
identificar las emociones
que sentimos?**

**¿Qué papel tienen las
emociones en nuestras
vidas?**

CRITERIO DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD 1

Copia la información del tema en tu cuaderno.

1 PUNTO

ACTIVIDAD 2

Responde las preguntas del círculo de Didier.

3 PUNTOS

ACTIVIDAD 3

Reflexiona y realiza tu propio círculo de emociones.

3 PUNTOS

ACTIVIDAD 4

Reflexiona y responde las situaciones.

2 PUNTOS

ACTIVIDAD 5

Responde las preguntas

1 PUNTO