

Establecimiento educativo	Institución Educativa Palo Blanco Sede B Venceremos	Área	Ética y valores Lengua Castellana
Nombre del estudiante		Grado	
Fecha:		Sesión No	1

Taller No 1

Explorando mis emociones



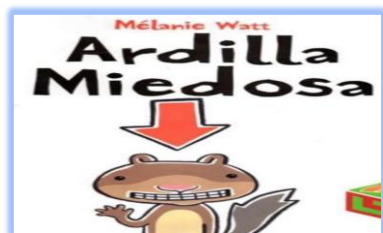
Apertura o de sensibilización y exploración

1. Arma y pega las fichas que encontraron con sus compañeros al descifrar la adivinanza.

2. comentamos las siguientes preguntas:

- a. ¿Conoces los personajes del rompecabezas?
- b. ¿Qué representan?
- c. ¿Qué situaciones me hacen sentir feliz, triste, furioso?

3. Observa las imágenes, escucha atentamente el siguiente cuento y comentamos con la docente.



- Según el título, ¿Qué crees que sucederá en la historia?
- ¿En qué lugar ocurrirán los hechos?
- ¿Cuáles crees que son los miedos de ardilla?

4. Responde y comenta:



- a. ¿Cuáles eran los miedos de ardilla?

- b. Escribe aquellas cosas a las que le tienes miedo.

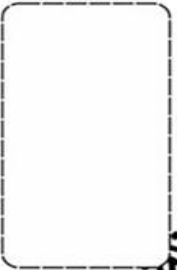


Actividades de desarrollo:

1. Observar el video “Cuento El Monstruo de Colores # Aprende las Emociones”
<https://youtu.be/NmMOKND8g>

2.

Colorea cada monstruo de acuerdo a su color. Dibuja algo que te haga sentir esa emoción.

				
Alegría	Tristeza	Enojo	Miedo	Tranquilidad
				

3. En parejas leemos la siguiente información:



Emociones
y
sentimientos



- En mis actividades diarias, vivo alegrías, tristezas, miedos, preocupaciones, etc.



- Las emociones y los sentimientos se reflejan en nuestra comunicación diaria a través de gestos o expresiones faciales, movimientos del cuerpo, acciones, actitudes, entre otros.

- Los sentimientos y las emociones se manifiestan mediante la risa, la agresión, el llanto, etc.

- La empatía es el conjunto de habilidades que nos permite entender las emociones y sentimientos de los demás.

- Cuando no sabemos qué es lo que nos está pasando, podemos hablar con alguien en quien confiamos para que nos ayude a aclarar nuestros sentimientos.

- Las emociones y sentimientos pueden ser positivos o negativos:
 - Son positivos cuando benefician mi autoestima y mi bienestar personal, el de los demás y el de mi entorno. Por ejemplo: cuando respeto y cuido a los animales.
 - Son negativos cuando me hacen sentir mal y cuando hiero a los demás. También cuando siento rabia y reacciono violentamente.
 - La ira o enojo es un sentimiento como los demás. Lo que cambia es la reacción que tenemos cuando lo sentimos. Cuando tenemos ira y no la controlamos, podemos herir o lastimar a otras personas. Antes de actuar, debemos tranquilizarnos.

Tomado de: Guías de aprendizaje Ética y Educación para la Paz 2. Aprendizaje cooperativo. Fundación Escuela Nueva volvamos a la gente.



Etapa de Elaboración

1. De acuerdo al video “**Cuento El Monstruo de Colores # Aprende las Emociones**” responder unas preguntas de comprensión lectora, selecciona el monstruo que corresponde a la emoción que se describe y colórealo.

- a. Cuando sientes esta emoción ríes, saltas, baila, juega y quiere que los demás se sientan como tú.



- b. Esta emoción siempre está echando algo de menos, es como los días de lluvia. Cuando la sientes quieres estar solo y tienes ganas de llorar.



- c. La siguiente emoción arde como el fuego, quema fuerte y es difícil de apagar.



- d. Con esta emoción sientes paz y respiras profundamente.



2. Observa las imágenes y responde

a. ¿Qué emociones crees que experimentan los niños en esas situaciones?





b. Comenta con tus compañeros.

- ¿Cuáles situaciones te producen alegría?
- ¿Qué actividades disfrutas más?

■ Marca con un ✓ quién de ellos está alegre.


☐

☐

☐

■ Dibuja algo que te produzca alegría.

Marca con un ✓ las imágenes que muestran gestos de tristeza.



➤ Escribe dos situaciones que te causen tristeza.

■ Observa la reacción de Marco.



■ Responde:

- ¿Estás de acuerdo con la reacción de Marco?
- Y tú, ¿cómo reaccionas cuando te enojas?



■ Marca con un ✓ la situación con la que estás de acuerdo. Comenta tu respuesta con tus compañeros.

Para un momento, por favor





Actividades de Cierre o Puesta en común:

1. Leemos en voz alta lo que dicen el niño y la niña, luego compartimos nuestras opiniones al respecto.

Orientemos de manera positiva nuestras emociones y sentimientos para ser mejores personas cada día.

¡Evitemos las peleas, las burlas, las groserías y las murmuraciones!

Glosario
 Murmuraciones: conversaciones sobre una persona que no está presente.



2. Respondemos grupalmente las siguientes preguntas:

- ¿Cómo nos damos cuenta de que una persona está triste, con miedo o alegre?
- Cuando jugamos en el colegio, ¿Hemos manifestado emociones de enojo, rabia o tristeza? Mencionamos dos situaciones.
- ¿Cómo reaccionamos cuando algún compañero o compañera manifiesta las anteriores emociones? ¿Nos peleamos o preferimos dialogar?
- ¿Cómo controlamos las expresiones de nuestras emociones para no herir o molestar a otras personas?
- ¿Qué podemos hacer cuando observamos que un compañero o compañera está triste?
- ¿Qué podemos hacer cuando vemos que un compañero ha perdido el control de sus emociones?

