



1. DATOS GENERALES

Nombre del taller: Explorando mis emociones	Taller No. 1
Institución Educativa: Palo Blanco, Sede B Escuela Rural Venceremos	Dirección:
Docentes investigadoras: Adriana Vanesa Tarazona, Aida María Oviedo Caviedes, Carolina Borrero Díaz.	Fecha:
Tema: Las emociones	
Grado: Preescolar, 1°, 2° y 4°	Tiempo: 90 minutos

Introducción:

Las emociones están presentes en nuestra vida y desempeñan un rol importante en la edificación de nuestra forma de ser y en la relación con el entorno, por ello es importante iniciar la educación emocional como componente pedagógico desde la primera infancia para facilitar la comprensión y manejo de las emocional en los desafíos de la vida cotidiana y así contribuir al bienestar integral de la persona. El taller explorando mis emociones es una herramienta que orienta una serie de actividades encaminadas a identificarlas en diferentes situaciones con el fin de fomentar la empatía entre los estudiantes y contribuir a una convivencia pacífica en el ámbito escolar, familiar y social.

Actividad de Apertura o de sensibilización y exploración:

1. En compañía del docente cantar y bailar “**Cuando Tengas Muchas Ganas de Aplaudir - Canciones y Rondas Infantiles**” <https://youtu.be/-Lxjk4mqUT4?list=RD-Lxjk4mqUT4>



2. Organizar a los estudiantes en tres grupos para buscar las fichas de un rompecabezas que se ha extraviado; cada grupo recibe una adivinanza y debe buscar en los alrededores de la cancha las imágenes que corresponde a la respuesta.

Grupo 1: Vuelo de noche, duermo de día y nunca verás plumas en ala mía.

Respuesta: el murciélago.



Grupo 2: ¿Cuál es el animal que camina con las patas en la cabeza?

Respuesta: el piojo.

Grupo 3: Aunque no soy florista, trabajo con flores y el hombre disfruta el fruto de mis labores.

Respuesta: la abeja.

Rompecabezas que cada grupo armará.



Posteriormente comentamos las siguientes preguntas:

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

3. Observar la portada del 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:

- ¿Cuáles eran los miedos de ardilla?
- Escribe aquellas cosas a las que le tienes miedo.



Actividades de desarrollo:

Etapa de Acercamiento

1. Observar el video “Cuento El Monstruo de Colores # Aprende las Emociones”

https://youtu.be/_NmMOkND8g



2. Colorea cada monstruo de acuerdo a la emoción que se indica, luego dibuja algo que te haga sentir esa emoción.

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.
- La empatía es el conjunto de habilidades que nos permite entender las emociones y sentimientos de los demás.
- 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.
- Cuando no sabemos qué es lo que nos está pasando, podemos hablar con alguien en quien confiemos 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.*

Etapas de Elaboración.

1. De acuerdo al video **“Cuento El Monstruo de Colores # Aprende las Emociones”** responder unas preguntas de comprensión lectora (**ver taller**).



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.



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?



OBJETIVOS, COMPETENCIAS Y CONTENIDOS

Objetivo de aprendizaje:

Comprendo la importancia de reconocer mis emociones básicas como rabia, miedo, tristeza, alegría y las acciones asociadas para aumentar la tolerancia y la empatía en mi contexto.

Contenidos a desarrollar o conceptualización.

Las emociones es lo que sientes cuando te relacionas con las demás personas y con el medio que te rodea. La alegría, la tristeza, el miedo, la sorpresa, la ira y el temor son emociones.

Las emociones provocan risa, llanto, temblor, sudor y a veces ganas de llorar.

Las emociones se manifiestan de diferentes formas, puede ser mediante palabras, gestos, juegos y comportamientos.

- **Las palabras:** es aquello que dices. Utilizas las palabras para comunicarte con las demás personas.
- **Los gestos:** son los movimientos de las diferentes partes de la cara o el cuerpo cuando te comunicas.
- **Los juegos:** es lo que haces para divertirte.
- **Los comportamientos:** son las formas en que actúas. Manifestar tus emociones es muy importante porque así comunicas lo que sientes. (Muñoz, 2012)

Lineamientos en Cátedra para la Paz

- Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en mí y en las otras personas.
- Expreso mis sentimientos y emociones mediante distintas formas y lenguajes (gestos, palabras, pintura, teatro, juegos, etc.).
- Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar.

Recursos

Humanos: comunidad educativa (estudiantes, padres de familia, docente)

Físicos: taller impreso, hojas, marcadores, colores, tablero, láminas.

Tecnológicos: computador, impresora, video beam, reproductor de audio.

Evaluación y productos Asociados.

Portafolio de evidencias: serie de actividades que los estudiantes realizarán en el taller anexo.



Referencias Bibliográficas:

Correa Diaz, Y., Montoya Rodríguez, D., Muñoz Toro, B., Ramírez Rincón, M., Vélez Carriazo, V. (2020) Ética y Educación para la Paz 2. Fundación Escuela Nueva Volvamos a la gente.

Ministerio de Educación Nacional (2015) Desempeños de Educación para la Paz.

https://colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2021-05/Desempen%CC%83os%20Ca%CC%81tedra%20de%20la%20Paz.pdf

Muñoz, A. N. (2012) Valores y Convivencia 1. Editorial Santillana.