

The background of the slide is a repeating pattern of colorful smiley faces in various colors including blue, green, yellow, pink, and purple. The faces are simple line drawings with different expressions.

Sintiendo y percibiendo emociones

COLEGIO ANGLO HISPANO

P 189

Profesora: Luz María Torres Ortíz

3 de junio 2021

Plan de trabajo

Se llevará a cabo un pequeño taller de manejo de emociones dirigido a alumnos de distintos grados de primaria puede ser en línea o presencial.

Primeramente se aplicarán una serie de preguntas para identificar los conocimientos previos de los niños sobre el tema. Sus respuestas servirán de guía para que los alumnos puedan identificar y conocer que existe una gran diversidad de emociones y sensaciones.

Posteriormente se les dará a conocer el concepto de cada pregunta y se realizarán actividades para reconocer y aprender sobre cómo actúan los estímulos y emociones en nuestro cuerpo.

Propósitos

Dar a conocer al alumno que existen emociones que debemos identificar, clasificar y aprender a trabajar con ellas para una mejor conexión con el entorno, realizando diferentes actividades.

Desarrollar inteligencia emocional, profundizando en la empatía y promoviendo la asertividad en la toma de decisiones.

Preguntas aprendizajes previos

- ¿Qué te provoca esto? (mostrar ilustración de serpiente Figura 1)
- ¿Qué crees que es la percepción?
- ¿Qué es una emoción para ti?
- ¿Qué crees que son los sentimientos?
- ¿Qué imaginas que es un estímulo?
- ¿Qué crees que es una sensación?
- ¿Qué son los sentidos?
- ¿Cómo reaccionas ante los sentimientos de otras personas?
- ¿Qué emociones no conoces?
- ¿Por qué crees que es importante aprender sobre otro tipo de emociones?
- ¿Te gustaría participar en algunas actividades?

¿Qué te provoca esto?



Figura 1

¿Qué es la percepción?

La percepción es la forma en la que el cerebro interpreta las sensaciones que recibe a través de los sentidos para formar una impresión inconsciente o consciente de lo que le rodea.

Actividad de acompañamiento para el alumno:

<https://www.bing.com/videos/search?view=detail&mid=1AF4DFC1C4DB4F91DBEA1AF4DFC1C4DB4F91DBEA&q=que+es+percepcion&shtp=GetUrl&shid=de2dac4b-f429-4bef-8954-60e34e9bf016&shtk=wr9RdcOplGVzIHBlcmNlcGNpw7NuPw%3D%3D&shdk=wr9RdcOplGVzIHBlcmNlcGNpw7NuPyBDT0RBRVMgRWR1Y2FjaW9u&shhk=eD75XiGQrBJx99dSrG0U0E4Z5zYXZOBB49I9qw2yZU%3D&form=VDSHOT&shth=OSH.VQhRujn5ZksRDKx%252FEHKCLA>

¿Qué es una emoción?

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución.

¿Qué son los sentimientos?

Estados de ánimo mas duraderos que están relacionados con nuestra manera de pensar y de actuar.

Tienen que ver con nuestra afectividad y mundo emocional.

Afectan nuestras experiencias: lo que vemos, oímos y pensamos.

¿Qué es un estímulo?

Un estímulo es una señal externa o interna capaz de causar una reacción en una célula u organismo

Actividad de acompañamiento para el alumno:

<https://youtu.be/BctpzAAcMTw>

¿Qué es la sensación?

La sensación, también conocida como procesamiento sensorial, es la recepción de estímulos mediante los órganos sensoriales o sentidos. Estos transforman las distintas formas de energía en estímulos importantes para los seres vivo

Actividad de acompañamiento para el alumno:

<https://youtu.be/TaGp0m5Qi64>

¿Qué son los sentidos?

Los sentidos son el mecanismo fisiológico de la sensación, y permiten obtener información de lo que está a nuestro alrededor así como determinados estados internos del organismo.

Actividad de acompañamiento para el alumno:

https://youtu.be/a_EfwFzm1ys

Reacciones ante los sentimientos

PASIVA

- Ocultar
- Minimizar
- Disfrazar
- Confundir
- Negar
- Ignorar
- No hacer nada
- engancharse

AGRESIVA

- Explotar
- Herir
- Lastimar
- Gritar
- Violentar
- Agredir
- Insultar

ASERTIVA-ACTIVA

- Hacerme dueño
- Manifestar
- Guardar
- Esperar
- Identificar
- Nombrar
- Controlar
- Expresar

Sudor
Aumento de latidos
Tensión muscular
Respiración agitada

Situación que
produce la
emoción

**¿Cómo entra
una emoción
a tu sistema?**

Que vergüenza
No se que hacer
Esto no lo soporto
Estará cansado
Habré hecho algo
mal

Le grito
Le digo que esta castigado
Lo amenazo con lo que sea
Lo agarro y me lo llevo
Lo deajo ahí

Actividad

Escucha atentamente el siguiente sonido



(click en la bocina)

Realiza la siguiente actividad con ayuda de tu profesor (a):

- ¿Cuál es el estímulo?
- ¿Cuál es el sentido que utilizaste para identificarlo?
- ¿Qué sensación te provocó?
- ¿El sonido te provocó algún sentimiento?
- ¿Cuál?

Por ultimo realiza un dibujo del sonido que escuchaste.

¿Qué emociones no conocemos?

Con tu profesor (a) comenta qué emociones conoces

Miedo

Tristeza

Enojo

Alegría

Desagrado

Asco

Ahora hablaremos sobre las emociones que no conocen como:

Envidia

Celos

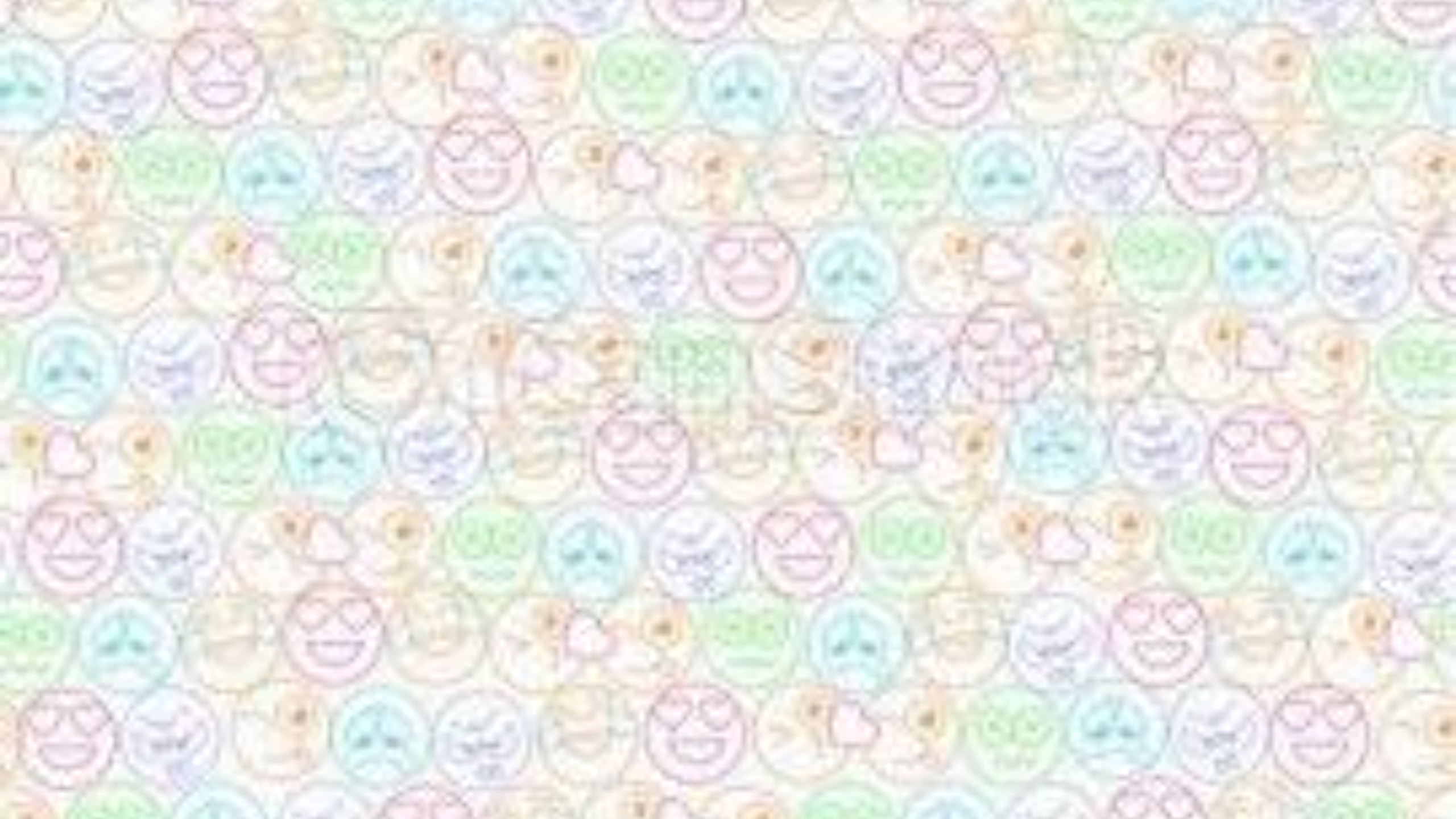
Vergüenza

Orgullo

Culpa

Aversión

Euforia



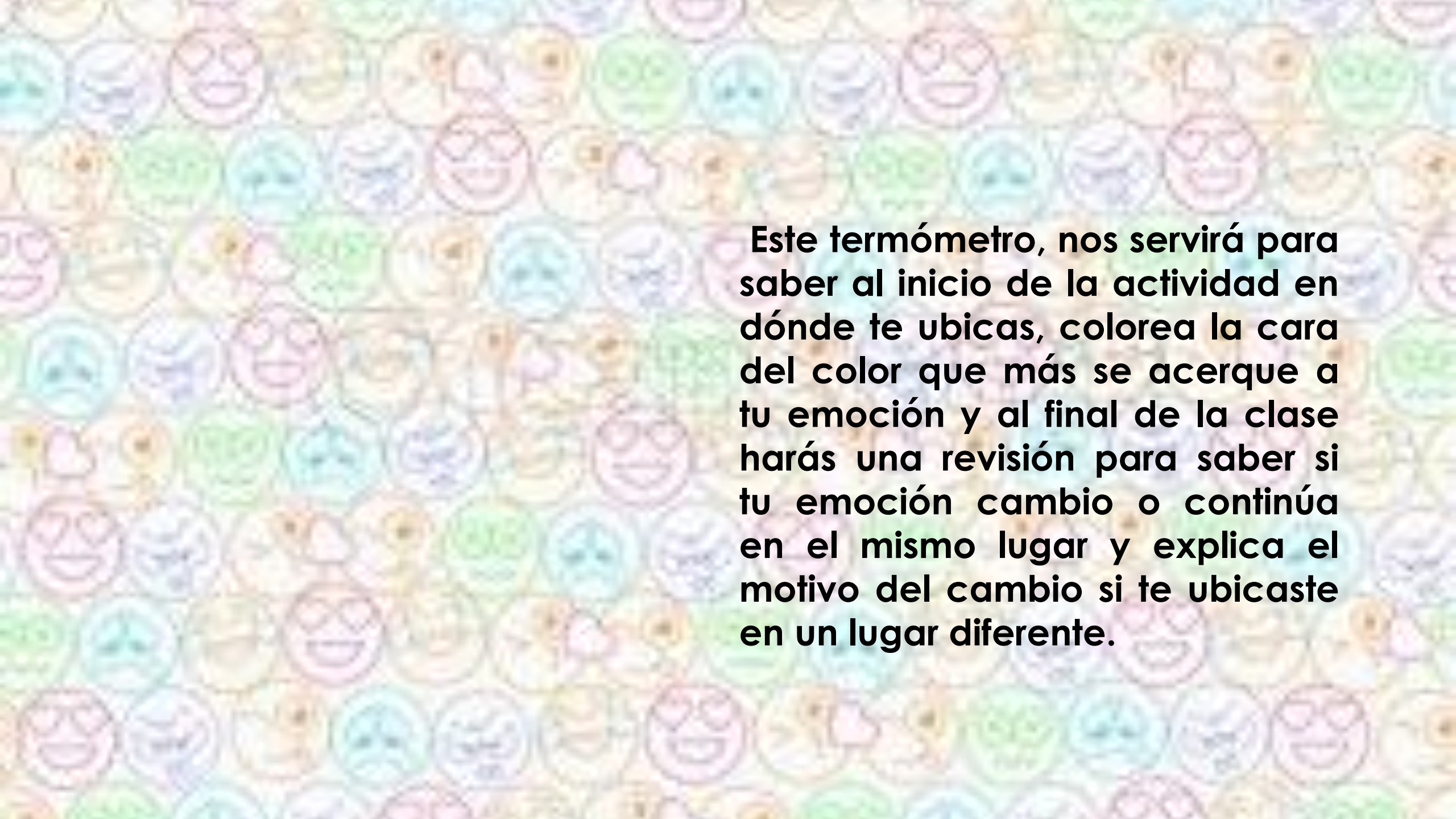
¿Por qué aprender sobre otro tipo de emociones?

A lo largo de tu vida haz experimentado este tipo de emociones, sin embargo, no hemos aprendido a manejarlas.

Es importante saber interpretarlas para mejorar las relaciones sociales y así crear con base a experiencias, una capacidad para adaptarse a situaciones adversas de forma positiva para reconocer nuestras emociones, adecuarnos al ambiente y conseguir nuestros objetivos de manera asertiva.

Realiza las siguientes actividades junto con tu maestro (a) y compañeros respondiendo las preguntas y observa si haz comprendido lo anterior



The background of the slide is a repeating pattern of colorful smiley faces. Each face is a simple line drawing with a wide, open-mouthed smile and two dots for eyes. The faces are arranged in a grid-like pattern and are colored in a variety of pastel shades including light blue, light green, light purple, light orange, and light pink. The overall effect is a cheerful and vibrant background.

Este termómetro, nos servirá para saber al inicio de la actividad en dónde te ubicas, colorea la cara del color que más se acerque a tu emoción y al final de la clase harás una revisión para saber si tu emoción cambio o continúa en el mismo lugar y explica el motivo del cambio si te ubicaste en un lugar diferente.

<https://wordwall.net/resource/10336197/qu%C3%A9-emoci%C3%B3n-es>

Realiza el juego de la ruleta de manera grupal, junto con el maestro (a)

Actividad

Ahora vas a escribir en qué emoción te encuentras según el termómetro, plantea una posible situación que te hace sentir de tal manera y por último cual sería la respuesta correcta para mejorar dicha emoción.

***Responde las siguientes preguntas, el maestro (a) te dirá si se realizan de forma oral o en alguna hoja u otro recurso.**

¿Soy consiente de las emociones que vivo a lo largo del día?

¿De los sentimientos que afloran?

¿Sé manejar mis emociones y sentimientos a mi favor y de manera constructiva hacia los demás?

¿Vale la pena enojarme y sentirme angustiado por esta situación?

¿Cómo puedo ayudar a las personas que me rodean para que controlen, manejen y expresen sus emociones de manera constructiva?

¿Tengo dificultades para relacionarme con los demás?

¿Trato de comprender su punto de vista y sus sentimientos?

**GRACIAS POR HABER
PARTICIPADO EN ESTE
TALLER**

Recuerda que...

**“Cuanto más abiertos
estemos a nuestros
propios sentimientos,
mejor podremos leer
los de los demás”**

Daniel Coleman