



Conciencia emocional

Identifico y comprendo las emociones de los demás
4TO A 6TO BÁSICO



Orientación
Colegio Santa María Maipú



Para esta clase necesitaras:

Tu rostro



Tu cuerpo



Tus
conocimientos



Recordemos : ¿Cómo manejo mis emociones?

01

Identifico lo que estoy sintiendo

En este paso debo ponerle un nombre al conjunto de sensaciones

Respondo a ¿Qué es lo que siento?

02

Expreso lo que siento

Es el momento en el que debo expresar de manera asertiva lo que siento.
Ejemplo: conversarlo con mis padres

03

Gestiono mis emociones

Hago caso a mis emociones, identifico por qué siento y así libero la carga emocional
Ejemplo: Si tengo mucha rabia puedo respirar profundo.

¿Cómo puedo reconocer las emociones en los demás ?



Existen algunas formas de expresión que nos permiten identificar las emociones, las propias y las de los demás: A continuación conocerás algunas.



Existen dos tipos de expresiones que nos ayudan a darnos cuenta de las emociones propias y de los demás.

1. Expresiones
no verbales



Identifico los
gestos



Identifico el
tono de la voz



Identifico
postura corporal

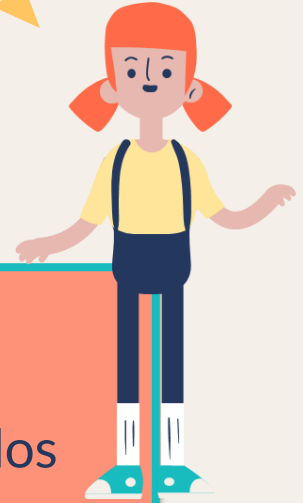
2. Expresiones
Verbales



Conversar
sobre lo que
sientes



Actividad: "El juego de las emociones"



Instrucciones:

1. Tu profesor/a designará los grupos para jugar.
2. Deberán estar atentos ya que tu profesor lanzará los dados para cada grupo, el número mayor comenzará y los demás jugarán en orden creciente.
3. ÉL o La profesora lanzará los dados y avanzará los espacios que indique.
4. Una vez avanzado te indicará que misión debes cumplir.
5. Recuerda que este juego es para compartir, no hay ganadores, solo participantes.

Las emociones



1. Todos los miembros del grupo deben representar con gestos la emoción que les tocó

2. Todos los miembros del grupo deben representar con sonidos la emoción que les tocó

3. ¿Qué sientes tu, ¿Cuándo sientes ...?

4. ¿Cómo te das cuenta que tu amig@ está ...?

5. Todos los miembros del grupo demuestran con su cuerpo la emoción ...

6. ¿Qué haces cuando te sientes de esta forma?

7. ¿Cómo expreso cuando me siento de esta forma?

8. Un miembro del grupo deberá cantar una canción que represente esta emoción


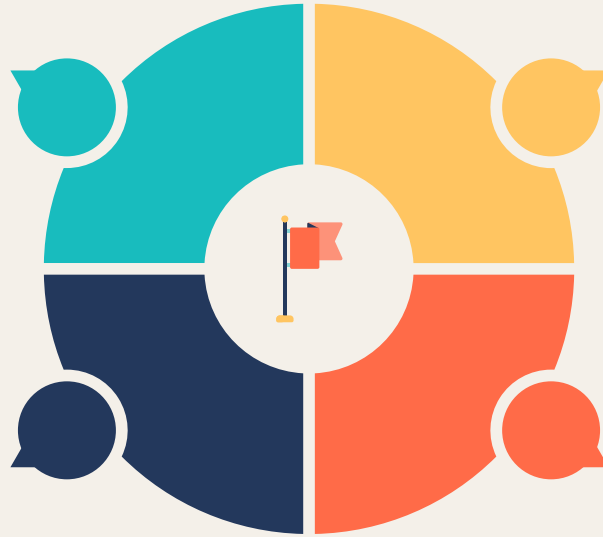
9. Un miembro del equipo dibujará la emoción que les tocó



Reflexionemos:

1. ¿Que te parcio esta actividad ?

4. Qué le dirías a alguien que no sabe reconocer las emociones



2. ¿Sientes que aprendiste a reconocer las emociones en ti y en los demás

3. ¿Qué emoción es la que aun te cuesta reconocer?



Felicitaciones

Cada día estas a un paso más de ser experto en las emociones...

Te invitamos esta semana a jugar con tus hermanos o familiares este juego de la emociones.