



Orientación  
Colegio Santa María  
de Maipu

Como manejo y expreso mis  
emociones emociones  
4TO A6TO BÁSICO

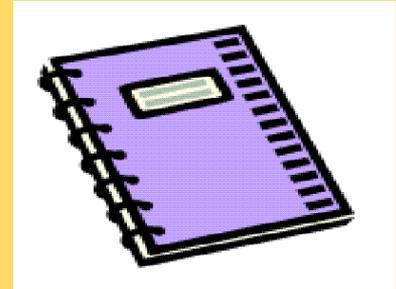
# Materiales: Para esta clase necesitas



01 Lápiz de mina o  
Pasta



02 Cuaderno o  
hoja de papel



# Las emociones y como las manejamos

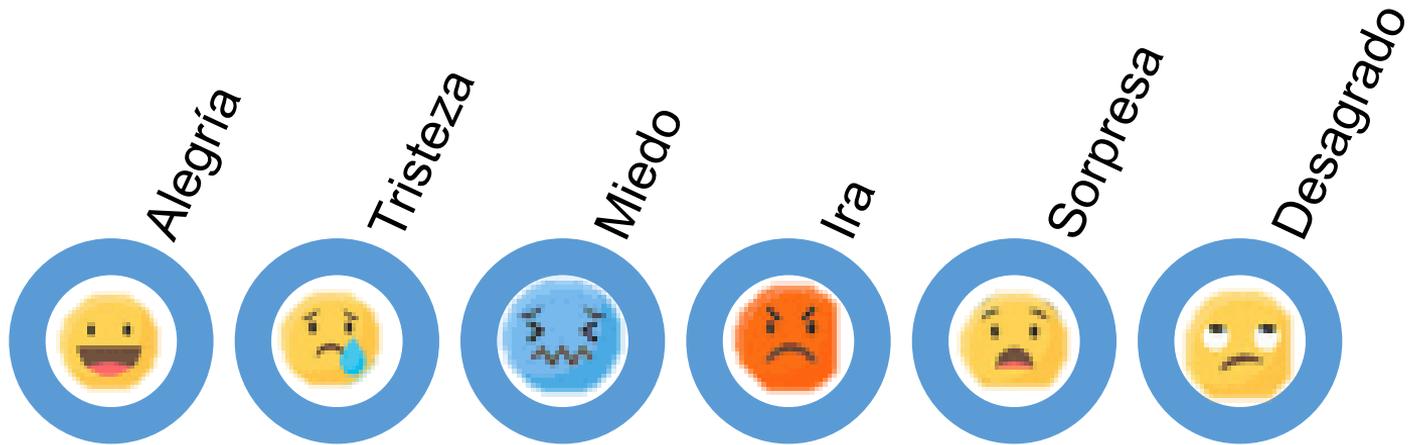


**Las emociones son parte de cada aspecto de nuestras vidas. Saber controlarlas, gestionarlas y utilizarlas a través del desarrollo de la inteligencia emocional nos permitirá, sin duda, afrontar nuestro día a día de un modo más eficiente.**

**Emoción, pensamiento y acción son los tres pilares que forman nuestro ser. De ahí la importancia aprender ese tipo de conocimiento, el cual nos ayuda a afrontar determinadas situaciones y reaccionar de la manera adecuada.**



# Antes de seguir recordemos:



¿Cuáles son nuestras emociones ?

# ¿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.

Observa el siguiente video

Manejo de emociones:

[https://www.youtube.com/  
watch?v=MJP-SQgxekl](https://www.youtube.com/watch?v=MJP-SQgxekl)



# Actividad: "Bachillerato de la emociones"

## Instrucciones.

1. Utilizando los materiales mencionados anteriormente deberás copiar en tu hoja de papel la matriz que la profesora te mostrará a continuación.
2. Una vez copiada la matriz debes prepararte, este juego es similar al bachillerato que conoces, pero en este se juega solo utilizando las emociones y lo que ya sabes sobre ellas.
3. Una vez que termines debes levantar la mano para comentar tus respuestas, solo podrá hablar aquella persona a quien la profesora le de la palabra.



**Emoción**

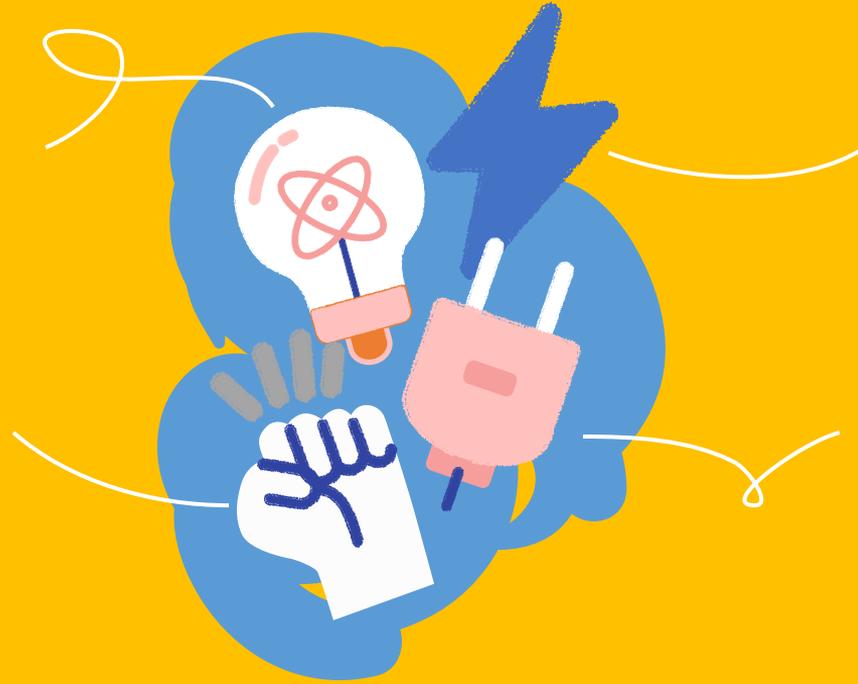
*¿Cómo te das cuenta cuando sientes...?*

*¿Cómo puedes expresar esta emoción...?*

*¿Qué pasa cuando sientes esta emoción?*


# Para terminar...

¿Cuál fue el  
tema que  
trabajamos  
hoy?



¿Para qué nos  
sirve conocer  
nuestras  
emociones?

# Felicitaciones

Te invitamos esta semana a manejar tus emociones, cada vez que sientas alguna de ellas recuerda las preguntas que ya respondiste. Comenta con tu familia esta forma de vivir nuestras mociones.