PROPÓSITO:

Aprender a solucionar situaciones que se pueden provocar por la presión del grupo y aprender a controlar las emociones y sentimientos ante cualquier situación de su diario vivir.

MOTIVACIÓN:

A continuación encuentras un video : "El Monstruo de colores"

https://www.youtube.com/watch?v=__NmMOkND8g.

Luego de ver el video contesta las siguientes preguntas:

1. Quién es el personaje de la historia?

2. De qué color es el monstruo ?

3. Por qué cambia de colores?

4. Que significado tiene cada color?

5. Cómo se le llama a los estados de ánimo del monstruo?

EXPLICACIÓN:

Como te has dado cuenta vamos a abordar el tema de las emociones y de los sentimientos. Cada uno de nosotros hemos experimentado situaciones diversas que nos hacen cambiar de actitud y reaccionar de diferentes maneras algunas positivas y otras negativas. Es necesario que las analicemos y aprendamos a regularlas para tener así un mejor vivir.

Es necesario que observes los siguientes videos los cuales te aclaran un poco más sobre las emociones y los sentimientos.

Qué son las emociones? https://www.youtube.com/watch?v=TcpnxyFOvc0

Para qué sirven las emociones.?

LAS EMOCIONES; son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta.

Las emociones **se distinguen de los sentimientos en que estos últimos son más duraderos** y pueden expresarse en palabras con facilidad, mientras que las emociones son más vertiginosas y tienen lugar en una región de la mente y del cuerpo no tan conscientes, desencadenando respuestas automáticas y a veces instintivas, como pueden ser posturas, gestos faciales, movimientos involuntarios e incluso, en casos extremos, pueden modificar toda la estructura conductual de la persona y hacerlos actuar de maneras inéditas.

Características de las emociones: https://www.youtube.com/watch?v=4_6Cp043qQg

¿Cuáles son las emociones básicas?

Existen 6 categorías básicas de emociones:

1. EL MIEDO: es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución. Nos ayuda a orientarnos, a saber, qué hacer, ante una situación nueva. Nos produce rechazo y solemos alejarnos. Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada. Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

2. LA TRISTEZA: Su función es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

3. SORPRESA Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo. AVERSIÓN Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.

4. LA IRA: Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.

5.LA ALEGRÍA: Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.

6. LA TRISTEZA: Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

COMPRENDER LAS EMOCIONES

Es necesario que el niño aprenda a reconocer que las emociones no aparecen porque sí, sin razón aparente, sino que están asociadas a situaciones concretas.

360823dd81-identificar-las-emociones-explicacion.docx

Ahora vamos a describir algunas emociones:

87ec20e9e8-comprender-las-emociones.docx

ACTIVIDADES

Como ya sabemos cuales son las emociones vamos a identificarlas resolviendo las siguientes adivinanzas : 0f1fbba440-identificar-las-emociones-explicacion.docx.

Ya identificamos las emociones, con una línea roja relacionamos los rostros con los nombres de las emociones:

adb2bfd0e2-imagina-que.docx

EJERCICIOS:

- Un buen ejercicio para regular las emociones es el semáforo de las emociones asociamos su colores con el control de las emociones.

e35fa7de78-semaforo-de-las-emociones.docx

- Mediante el canto también expresamos emociones y sentimientos :

1d7f5038b1-rap-optimista.docx

- Cuando dibujamos también expresamos nuestras emociones y sentimientos. Hago un collage o un dibujo donde expreso la tristeza y la alegria:

1d45b18ef2-manejar-la-alegria.docx

5c60e16f3c-manejar-la-tristeza.docx

0b89c57874-ejercicios-1.docx

EVALUACIÓN:

1. Te invito a que leas las siguientes historias e identifiques que emoción o sentimiento te produce cada situación:

La historia de Mimo y sus emociones

https://www.youtube.com/watch?v=qn4tSQ7VLG4

2. Describe cuáles son sus sentimientos o emociones ante cada una de las siguientes situaciones:

3. -Recorta y arma el dado de emociones.

- Luego lánzalo y relata una historia o cuento.

- Escribelo en el cuaderno de borrador.

a35966d594-dado-de-las-emociones.pdf

BIBLIOGRAFÍA:

Google. Características de las emociones.

"El Monstruo de colores" https://www.youtube.com/watch?v=__NmMOkND8g

Qué son las emociones? https://www.youtube.com/watch?v=TcpnxyFOvc0

Para qué sirven las emociones.?

360823dd81-identificar-las-emociones-explicacion.docx

87ec20e9e8-comprender-las-emociones.docx

0f1fbba440-identificar-las-emociones-explicacion.docx.

adb2bfd0e2-imagina-que.docx

e35fa7de78-semaforo-de-las-emociones.docx

1d7f5038b1-rap-optimista.docx

1d45b18ef2-manejar-la-alegria.docx

5c60e16f3c-manejar-la-tristeza.docx

0b89c57874-ejercicios-

Características de las emociones: https://www.youtube.com/watch?v=4_6Cp043qQg