



## EA 1– A1 - Situación de Aprendizaje N- 1



<b>Nombre</b>	Nos reencontramos para compartir nuestras emociones				
<b>Propósito:</b>	Reconozco y expreso mis emociones.				
<b>Área:</b>	Personal Social	<b>Grado:</b>	4to	<b>Fecha:</b>	22/03/2022

1. Saludo, oración y asistencia. Presentación de vídeo de bienvenida.
2. El docente propone que cada participante mencione su nombre y apellido y cuál es su hobby.
3. Ahora escucharemos una canción para cantar y mover nuestro cuerpo



<https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA>

4. Después de esta actividad conversaremos con los niños sobre las siguientes preguntas:
  - a. ¿les gustó la canción?
  - b. ¿Les gustó el baile?
  - c. ¿Cómo se sintieron?
  - d. ¿Cómo se sienten volver a clases?
5. Vamos a ver y escuchar un cuento sobre las emociones.  
<https://www.youtube.com/watch?v=lqW0IBp-tPs>



6. Responde las preguntas del vídeo:

¿Te gustó el cuento? ¿Por qué?

¿Qué entiendes por "emociones"?

¿Cuáles eran los colores que representaban a las emociones?

¿Sabes controlar tus emociones?, ¿Cómo lo haces?

¿Sabes que diferencia hay entre emociones y sentimientos?

1. Preguntamos:

a. ¿Las emociones son espontáneas? ¿por qué es importante expresar nuestras emociones?

b. ¿Qué emociones sientes diariamente? ¿cuál es la causa de esa emoción?

2. Se le indica a cada alumno(a) una emoción de la vida cotidiana: alegría, tristeza, enojado, asustado y asombrado.

3. ellos completaran el siguiente cuadro: Ejemplo

SITUACIÓN	CAUSA	EMOCIÓN	CONSECUENCIA
Mi maestra me ha felicitado	Me saqué 20 en matemáticas	Alegría	Tengo más confianza en mí, sé que si estudio lo lograré otra vez.

4. Luego cada niño(a) compartirá su trabajo.

Es importante saber lo que estamos sintiendo y que los demás lo sepan. Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y a actuar de la manera más adecuada, si compartimos nuestras emociones, sean los que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás

5. Las emociones manifiestan muchas veces como nos sentimos por dentro, son muy intensas pero momentáneas.

6. Frente a las emociones es mejor aprender a controlarse, aquí algunas recomendaciones:

-Aléjate del lugar y vuelve solamente cuando estas tranquilo.

-Respira profundamente.

-Piensa en otra cosa o imagina que estas en otro lugar.

- Cuenta hasta 10.

-Escucha música.



-Conversa con una persona de confianza.

¿Cuál es la diferencia entre una emoción y un sentimiento?

7. Al término de la

DIFERENCIAS ENTRE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES	
<b>EMOCIÓN</b> Es dinámica Corta duración Consecuencia de un estímulo Intensidad alta Reacciones automáticas	<b>SENTIMIENTO</b> Es un estado Larga duración Consecuencia de emociones Intensidad moderada Conciencia sobre las emociones, representaciones mentales.

explicación pedirles a los estudiantes que se abracen y que se digan hay que comprender nuestras emociones.

8. Orientarles a que asuman un compromiso personal con relación a lo trabajado.

1. Tarea para casa:

-En su cuaderno Escriben dos compromisos a como regular sus emociones y buscar el significado de empatía, alegría, cólera, miedo, tristeza, asombro y emoción.

Autoevaluación (oral)		
1. Mantuve prendida la cámara todo el tiempo y micrófonos apagados.	SI	NO
2. Levante la mano para intervenir.	SI	NO
3. Abrí el micrófono cuando la profesora me lo pidió.	SI	NO
4. he aprendido sobre el tema de las emociones.	SI	NO
5. Comprendí ¿cuál es el producto de mi sesión?	SI	NO

CRITERIOS DE EVALUACION	Lo logré. 	Estoy avanzando. 	Necesito apoyo 
✓ Relaciona imágenes de emociones negativas con las positivas.			
✓ Practica estrategias para regular sus emociones			
✓ Conoce el significado de la Empatía			

ESCUELA PRIMARIA: \_\_\_\_\_

CICLO ESCOLAR 2020-2021  
GRADO: 4°

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL – PRIMER TRIMESTRE

Nombre: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

1. Relaciona cada dibujo con la emoción que expresa.



miedo



alegría



enfado

tristeza

sorpresa



2. ¿Cuándo sientes alegría? Marca.

- Cuando un niño te invita a jugar con él.
- Cuando unos niños se burlan de ti.
- Cuando el profesor te felicita.
- Cuando te invitan a un cumpleaños.
- Cuando ganas un concurso de dibujo.
- Cuando pierdes un partido.

3. ¿Quién está expresando su enfado de forma adecuada? Colorea la escena.



4. Cuando estás asustado debes...

- Callarte y no hablar.
- Pedir ayuda y calmarte.

5. ¿Qué están haciendo los niños?



- a) Respirando y tranquilizándose
- b) Están durmiendo
- c) Juegan a las estatuas

