



¿Qué aprendimos?

Nombre: _____

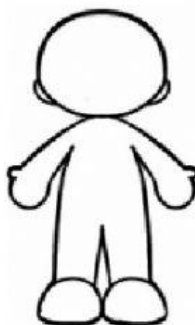
Ítem 2

1.- Escucha la canción y escribe la emoción que te genera. Luego pinta las partes del cuerpo en las que sientes la música.

Al escuchar la **canción n°1** la emoción que siento es _____



Al escuchar la **canción n°2** la emoción que siento es _____



Al escuchar la **canción n°3** la emoción que siento es _____



2.- Responde las siguientes preguntas marcando el recuadro de la opción seleccionada.

SI

aveces

NO

- La música influye en mis emociones.
- Mis emociones influyen en la música que escucho.
- La música produce en todos, las mismas emociones.
- La música me puede ayudar a regular mis emociones
- Puedo tener varias emociones en un tiempo pequeño.

Ítem 3

Completa el siguiente recuadro.

Situación 1: Estás terminando de realizar un trabajo de tecnología que te ha costado mucho hacer y de repente un compañero pasa corriendo por al lado de tu mesa provocando que este se caiga y se rompa completamente.

¿Qué harías?

Si tu fueras la persona que recibe la respuesta anteriormente descrita, ¿qué emoción sentirías?

¿Cuál sería la respuesta más apropiada para esta situación?

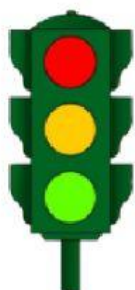
¿Por qué es la mejor respuesta?

¿Cómo afecta a la otra persona?

¿Cómo se resuelve la situación?

Ítem 4

Une el color del semáforo de las emociones con el paso que corresponde, con la pregunta que nos guía y con la descripción de lo que debemos hacer.



- | | | |
|-------------------------|----------------------------------|---|
| ▪ Expresa las emociones | ▪ ¿Qué puedo hacer? | ▪ Identifico la emoción , causa o problema que ha provocado la emoción. |
| ▪ Identifica la emoción | ▪ ¿Qué emoción he experimentado? | ▪ Describo la emoción que he vivido. |
| ▪ Detente a reflexionar | ▪ ¿Qué emoción he experimentado? | ▪ Describo la manera más saludable de expresar mi emoción sin tener que pedir ayuda a los demás. |

Responde las siguientes preguntas marcando el recuadro con la opción seleccionada

SI

ME CUESTA UN POCO

AUN NO

¿Entiendo cómo hacer el semáforo de las emociones?

¿Puedo aplicar el semáforo de las emociones en mi día a día?

Con respecto a la técnica de respiración responde las siguientes preguntas:

SI

AVECES

NO

¿Las sensaciones que nos entrega el cuerpo pueden ayudar a relajarnos?

¿Cuándo estoy calmado mis conductas son más adecuadas?

Ítem 5.

1. Indica el número de la imagen que represente tu estado de ánimo con respecto a las actividades desarrolladas _____

2. ¿Algún comentario? _____

¡MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACION, LO HICISTE MUY BIEN!