



# I.E 4011 LA TABOADA DE LAS FRESAS

## Conocemos y manejamos nuestras emociones

### 1) Lee el siguiente caso y respondan las preguntas.

Alberto trajo en su lonchera un táper con tres alfajores. Antes de empezar a comer, recordó que no se había lavado las manos. Fue al baño y se las lavó. Cuando se sentó para comer sus alfajores, notó que solo le quedaban uno partido por la mitad. Miró a ambos lados y vio que todos sus compañeros estaban en su sitio, pero observó que Rosa y Tomás se miraban y reían mucho.

a) ¿Qué emoción experimentarán si fuesen Alberto?

\_\_\_\_\_

b) ¿Qué sucede cuando las personas actúan dejándose llevar por la emoción?

\_\_\_\_\_

c) ¿Qué creen que hubiera pasado si Alberto no regulaba su emoción?

\_\_\_\_\_

d) ¿Saben o han escuchado casos en los que las personas no han podido regular sus emociones?

\_\_\_\_\_

e) ¿Por qué es importante aprender a regular nuestras emociones?

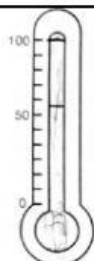
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### 2) Lee cada situación. Identifica y escribe qué emoción te generaría. Colorea el termómetro según su intensidad.

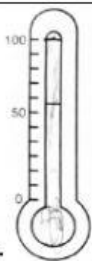
#### Nivel de emoción



Los estudiantes de 5° grado de primaria participaron en una campaña de aseo en su localidad. Luego de una semana de duro trabajo, recibieron una felicitación del alcalde por su participación. ¿Cómo te sentirías si hubieras participado en la campaña?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Nivel de emoción



Aldo estudió toda la tarde, pero cuando recibió el examen se dio cuenta de que no sabía cómo resolver varias actividades, por eso obtuvo una C de calificación. Carmen se rio de él cuando vio su nota. ¿Cómo te sentirías si fueras Aldo?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Tomamos decisiones o nos dejamos ganar por las emociones?

### 3) Lee las siguientes situaciones y escribe lo que recomiendan a los estudiantes de ambos casos.

**Caso1:** Ximena siente terror, pues debe hacer una exposición en su nueva clase. ¿Qué le sugieres para regular su emoción?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Caso2:** Manuel llegó tarde a casa. Su mamá se molestó y le prohibió ver la televisión por una semana. Manuel está enojado. ¿Qué le sugieres para regular su emoción?

\_\_\_\_\_

**4) Escribe una situación en que hayas reaccionado sin regular tus emociones. Luego, responde las preguntas.**

a) ¿Qué emoción sentiste y como reaccionaste?

b) ¿Cuáles fueron las consecuencias de tu reacción?

**5) Aplica la siguiente estrategia de respiración, que ayuda a regular las emociones**

1. paso ► Coloca música suave, en un volumen bajo.
2. paso ► Ponte de pie con la espada recta. Toma el aire por la nariz e infla el abdomen.
3. paso ► Debes tratar de retenerlo el mayor tiempo posible.
4. paso ► Mientras tomas el aire, recuerda un momento feliz que hayas tenido.
5. paso ► Expulsa el are por la boca, en tres tiempos.
6. paso ► Repite esta estrategia cuantas veces consideres necesario.

**6) Responde las siguientes preguntas:**

a) ¿CÓMO TE HAS SENTIDO AL APLICAR LA ESTRATEGIA DE RESPIRACIÓN?

b) ESCRIBE DOS RAZONES POR LAS CUALES DEBEMOS APRENDER A REGULAR NUESTRAS EMOCIONES

**7) Después de reflexionar sobre lo aprendido, escribe un compromiso personal para regular tus emociones.**

Mi compromiso es:

**10) Mi estrella de emociones. A continuación, pon tu nombre en el centro de la estrella y colorea cada punta de diferentes colores según tu elección, pero usarás en el pintado en mayor cantidad la emoción que más veces sientas y en menor cantidad la que menos veces sientas.**

