

EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

Aprendo a reconocer lo que siento y a resolver conflictos con respeto

Datos del estudiante

Nombre: _____

Grado: Sexto de Educación General Básica

Fecha: _____

Objetivo de la ficha: reconocer las emociones y practicar formas respetuosas de resolver desacuerdos con los compañeros.



ROJO
Me detengo.
Reconozco mi emoción antes de actuar.



AMARILLO
Pienso y escucho.
Respiro, escucho y pienso en opciones.



VERDE
Busco una solución.
Diálogo y propongo un acuerdo.

Actividad 1. Reconozco mis emociones

Lee la situación: Durante un trabajo grupal, un compañero no está de acuerdo con tu idea y comienza a discutir contigo.

¿Cómo te sentirías en esta situación?

¿Qué podrías hacer antes de responder?

Actividad 2. Me comunico con respeto

Completa las siguientes frases.

En lugar de insultar, puedo decir: _____

Para escuchar a mi compañero, debo: _____

Si no estamos de acuerdo, podemos: _____

Actividad 3. Construimos un acuerdo

Escribe un compromiso que ayude a mejorar la convivencia del curso.

Mi compromiso es:

Recordemos: puedo expresar lo que siento sin lastimar a los demás.