

Guía de trabajo del estudiante

Taller Socioemocional
Profesora de apoyo
Equipo de convivencia
Elizabeth Ramos Pino
4° año Básico

Nombre: _____ Curso: _____

HOLA NIÑOS Y NIÑAS, hoy nos encontramos de nuevo. Recordemos que, en la guía anterior, trabajamos, con las emociones y lo que sentías en distintas situaciones.



HOY, deberás aprender cómo te sientes en diferentes situaciones. Cuánto de feliz, contento(a), triste, cansado o ansioso... Para ello te enseñamos una buena estrategia.

¡¡Pero antes... piensa y practica!!

Actividad 1.-

Escribe situaciones que te produzcan las siguientes emociones y piensa en qué grado de intensidad las sientes.

Por ejemplo: Si estoy muy contento un 10, si estoy regular un 5.

Ejemplo de una Situación

1.- Cuando mis amigos
me invitan a jugar.



ENCIERRA								
POCA			REGULAR			MUCHA		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

10

¿Leíste bien el ejemplo?



Actividad 2 Ahora tú **escribe** una situación para cada emoción y luego **encierra** en qué grado de intensidad, la sientes del 1 al 10.

<p>Situación</p> <p>1.- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	 <p>SIENTO...</p>  <p>ALEGRÍA</p>	<p>Encierra</p> <p>poca regular mucha</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
--	--	--

<p>Situación</p> <p>2.- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	 <p>Siento</p>  <p>Rabia</p>	<p>Encierra</p> <p>poca regular mucha</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
--	--	--

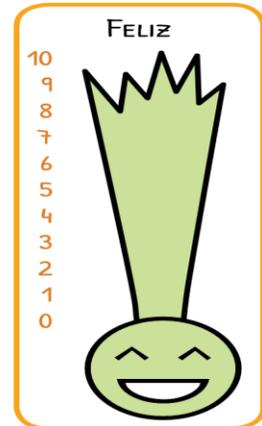
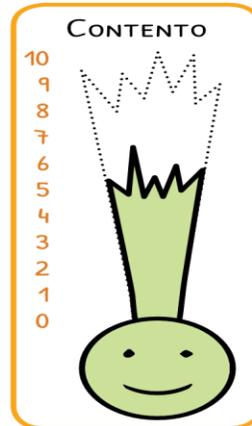
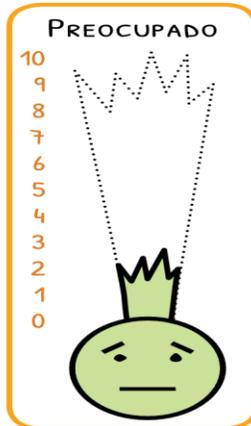
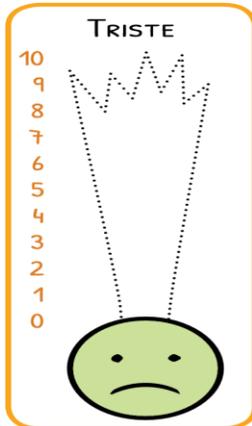
<p>Situación</p> <p>3.- _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	 <p>Siento</p>  <p>Miedo</p>	<p>Encierra</p> <p>poca regular mucha</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
--	---	--



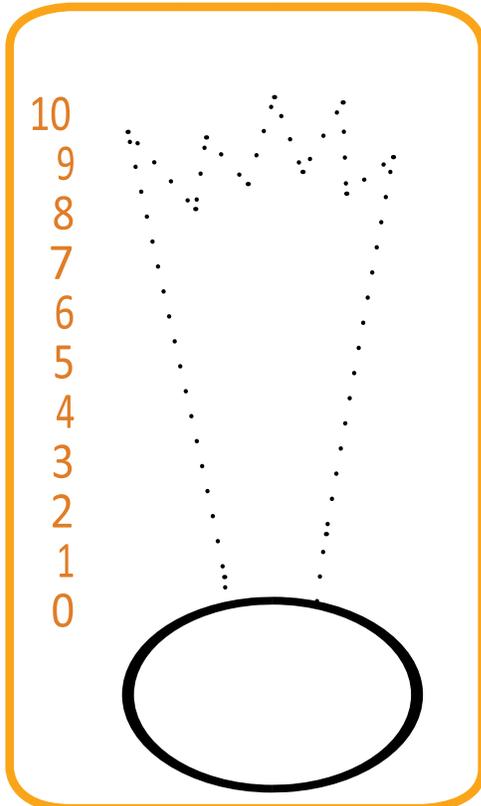
Recuerda: es muy importante cómo te sientes en **cada situación y en qué grado**. Por eso te enseño una estrategia:

EL **“Termómetro emocional”**

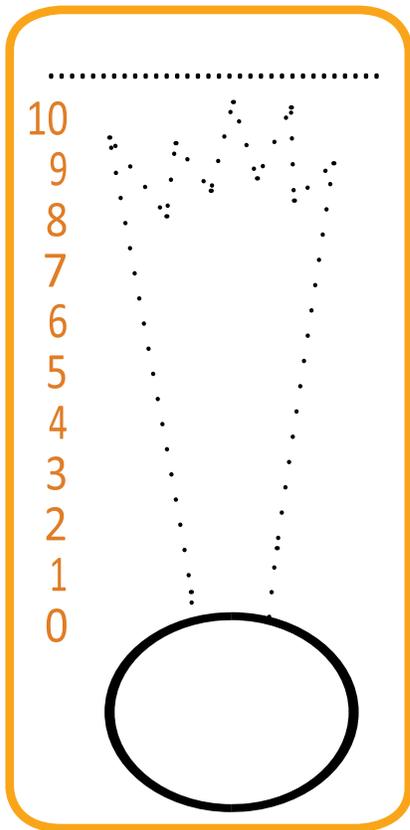
OBSERVA



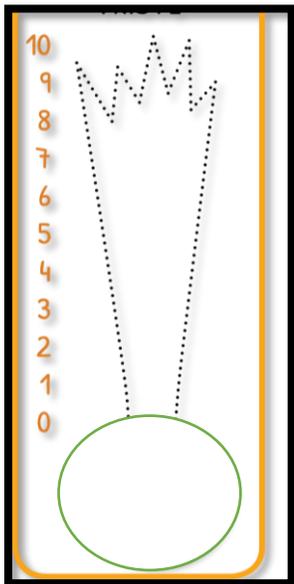
Actividad 3. Ahora tú piensa lo que sientes ante una situación y pinta hasta donde sientes, si es poco, regular o mucho en el TERMOMETRO DE LA EMOCIÓN



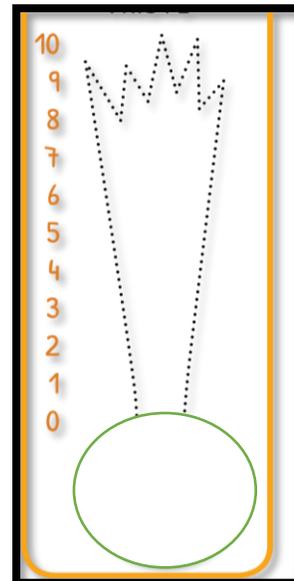
Dibuja y PINTA
qué sientes **cuando tus
padres te abrazan y
besan**



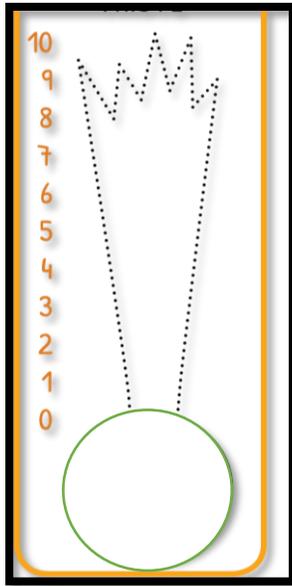
Dibuja y pinta,
cómo te sientes,
cuando **tus padres
te llaman la
atención o te retan
por una cosa que
no debías,
hacer.**



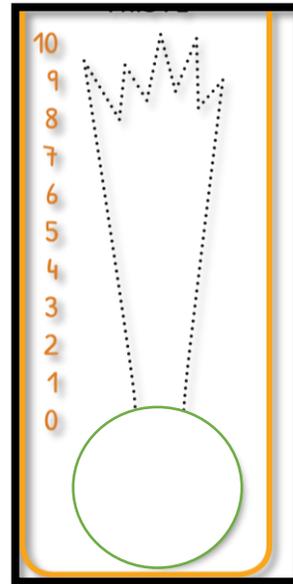
Dibuja y pinta,
como te sientes,
cuando te dicen
**que no
podrás ver
tus monitos o
jugar en el
computador.**



Dibuja y pinta
cómo te
sientes,
**cuando no
te
escuchan y
tú has
dicho algo
importante**



Dibuja y
pinta cómo
te sientes,
cuando,
las
personas
que
quieres,
discuten.



Dibuja y
pinta, cómo
te sientes
cuando te
dan un
regalo

¡Felicitaciones por tu trabajo realizado!

Espero que el **termómetro emocional** te
haya ayudado. Podrás darte cuenta al
mirarlo como **te sientes** y conocer el
grado de intensidad de la emoción que
sientes en una situación.



