Taller Socioemocional
Guía N° 2
Trabajadora Social: Francisca Piña G.
3° año Básico

LAS EMOCIONES

Conocer las propias emociones es algo fundamental. Reconocer cuál es la emoción que estamos sintiendo, en el momento en que la sentimos es tremendamente útil, ya que nos permite un mayor conocimiento de nosotros mismos y también nos permite saber canalizar y expresar esas emociones hacia los demás de manera adecuada.

Objetivo:

- Recordar el concepto emoción para identificar y aceptar sus propios estados emocionales.
- Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás, y practicar estrategias personales de manejo emocional (por ejemplo, esperar un tiempo, escuchar al otro y considerar su impacto en los demás).

Actividad:

1- **Recorta las siguientes imágenes (página 2) y luego pega en el recuadro que corresponda según la emoción.**

Triste	Enojado	Divertido
Feliz	**Enamorado**	**Miedo**

2- <u>Reconozco las emociones de los demás. ¿Qué emoción siente cada uno? Escribe y colorea.</u>

alegría | tristeza | miedo | enfado | sorpresa

3- <u>Siento muchas cosas. Completa.</u>

Me pone triste

Me sorprende

Tengo miedo a

Me da alegría

Me enfado por

4- **Autoevaluación:** Evalúa tu desempeño según como consideras que trabajaste. √

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Siempre	Frecuentemente	Nunca
Leí atentamente las indicaciones de la actividad presentadas en la guía de trabajo.			
Reconocí mis emociones.			
Escribí lo que me provocan una emoción.			
Reconocí emociones de los demás.			
Me esforcé por hacer las cosas bien.			

Nombre Estudiante: _____