

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE – PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL
Nivel Primero y Segundo Básico

Valores Institucionales: Compañerismo, tolerancia y responsabilidad

| | | | |
|---------------------------------|--|---------------|--|
| Estudiante: | | Fecha: | |
| Objetivo de Aprendizaje: | Identificar emociones propias y la de los demás. Educación Emocional | | |

CONTENIDOS:

| <i>TEMA</i> | <i>HABILIDAD</i> |
|---|---|
| <i>Identificación emocional</i> | <i>Autoconocimiento emocional</i> |
| <i>Aceptar las emociones propias y ajenas</i> | <i>Conciencia emocional.</i> <i>Empatía</i> <i>Autoestima</i> |
| <i>Expresar emociones de una manera adecuada.</i> | <i>Comunicación asertiva</i> <i>Empatía</i> |
| <i>Regulación emocional</i> | <i>Autocontrol</i> |
| <i>Resolución de conflicto</i> | <i>Habilidades sociales</i> |

IDENTIFICAR LAS EMOCIONES

Inicio

Se da inicio a la actividad en familia, explicando que las emociones son universales, que todas las sentimos y está bien sentirlas. Leer a los niños/as el cuento “El tigre y el ratón” de Keiko Karza (ANEXO 1)

Desarrollo

En familia realizar la reflexión del cuento ayudado por esta guía de preguntas (ANEXO 2)

Cierre

Se les explica a los niños/as que las personas tenemos emociones (primarias, miedo, vergüenza, alegría, rabia y tristeza) muy distintas, no siempre tenemos por qué sentir lo mismo y que cada persona es diferente. De manera individual dibujen algo que puedan hacer cuando sientan miedo.

ANEXO I

EL TIGRE Y EL RATÓN (KEIKO KASZA)



Soy un ratón. Un ratoncito muy pequeño. Tigre en cambio, es un tipo muy grande y fuerte. Somos muy buenos amigos. Sin embargo, antes teníamos un pequeño problema.

Cada vez que jugábamos a los vaqueros, Tigre hacía de bueno y yo tenía que hacer de malo. Tigre decía: - El bueno siempre le gana al malo. - ¿Qué podía hacer? Yo tan solo era un ratón muy pequeño.

Cada vez que Tigre y yo compartíamos un bizcocho, Tigre cortaba su pedazo mucho más grande que el mío. Tigre decía: -qué bueno es compartir, ¿verdad? ¿Qué podía decir? Yo tan sólo era un ratón muy pequeño.

Cada vez que veía una flor que le gustaba mucho, me mandaba a recogerla. Entonces Tigre decía: - ¿No es acaso hermosa la naturaleza? ¿Qué podía decir? Yo tan sólo era un ratón muy pequeño.

Un día construí el castillo más grande que jamás hubiera construido. - ¡Mira Tigre! - lo llamé emocionado. Y Tigre dijo: - Buen trabajo.

Luego saltó en el aire y destruyó mi castillo de un puntapié. - ¡Excelente Tigre! – grité -. Ya no eres mi amigo. Es posible que yo sea un ratón muy pequeño, pero tú eres un grandulón muy malvado.

Estaba furioso y triste, pero, sobre todo, estaba asustado. Jamás le había gritado a Tigre. Cuando Tigre me encontró, mi corazón se paralizó. Pensé que me daría un puntapié de la misma manera como se lo había dado a mi castillo. - ¡Vete, Tigre! ¡No te tengo miedo! ¡Déjame en paz! – grité.

Sin embargo, Tigre no había venido a pegarme. Había reconstruido mi castillo y tan sólo quería mostrármelo. Acepté ir a verlo, pero antes de hacerlo le dije: - Aun así, no soy tu amigo.

Tigre me preguntó después si quería jugar a los vaqueros. Dijo que yo haría de bueno y que él haría de malo. Yo acepté. Sin embargo, le dije: - Aun así, no soy tu amigo.

Luego Tigre me preguntó si quería que compartiéramos un bizcocho. Yo acepté. Sin embargo, le dije que aún no era su amigo. Finalmente, Tigre me preguntó si quería una flor. Yo le señalé una, y Tigre, muy valientemente, decidió ir por ella.

Es posible, tan sólo posible, que vuelva a ser tu amigo- le dije a Tigre, y él sonrió. Desde entonces nos llevamos muy bien. Nos turnamos para todo y repartimos los bizcochos por la mitad. Pero, aun así, tenemos un problema.... ¡Un nuevo compañero de barrio!

ANEXO 2

PREGUNTAS:

1. ¿Cómo se siente el ratón?
2. ¿Cómo te das cuenta que está asustado? (Por la expresión facial, la postura corporal, la expresión verbal “Mi corazón se paralizó”).
3. ¿Qué es el miedo? (Explicación de la emoción y para qué sirve)
4. ¿Qué siento en mi cuerpo cuando siento miedo? (latidos fuertes y rápidos, transpiración en las manos, boca seca, etc.).
5. ¿Cómo reacciono frente al miedo? (Huida: irme de la clase, faltar, o ataque: gritar, contestar mal).
6. ¿Qué cosas/situaciones me dan miedo?
7. ¿Qué podemos hacer cuando sentimos miedo? (respirar profundamente, buscar ayuda de un amigo, de un adulto, etc.).