

**GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE – PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL  
 Nivel Quinto y Sexto Básico**

*Valores Institucionales: Compañerismo, tolerancia y responsabilidad*

<b>Estudiante:</b>		<b>Fecha:</b>	
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b>	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. Empatía Autoestima</i>
<i>Expresar emociones de una manera adecuada.</i>	<i>Comunicación asertiva Empatía</i>
<i>Regulación emocional</i>	<i>Autocontrol</i>
<b><i>Resolución de conflicto</i></b>	<b><i>Habilidades sociales</i></b>

**IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL**

**Inicio**

Iniciar la actividad en familia explicando que todo el día estamos sintiendo diversas sensaciones: pena, alegría, vergüenza, rabia, etc. Para poder entendernos a nosotros mismos y a los demás, es importante conocer estas sensaciones llamadas “emociones”. Se realiza el juego “adivanzas de emociones” (Anexo I)

**Desarrollo**

En familia se presentan imágenes con escenas de la vida escolar o familiar (Anexo II), y responden las siguientes preguntas: ¿Qué ven en esta imagen? ¿Qué puede estar sintiendo esta niña? ¿Por qué? ¿Alguna vez se sintieron así? ¿Qué pudo haber pasado antes? ¿Qué piensan que hará la niña? ¿Cómo podrían ayudar? ¿Qué idea pueden ofrecer?

**Cierre**

Reflexión, explicar que es necesario aprenda a reconocer que las emociones que estas no aparecen porque sí, sin razón aparente, sino que están asociadas a situaciones concretas (Anexo III)

**ANEXO I**

## ADIVINANZAS DE EMOCIONES



Este niño se siente.....  
¿Por qué se siente así?.....  
Yo me siento así cuando.....



Esta niña se siente.....  
¿Por qué se siente así?.....  
Yo me siento así cuando.....



Este niño se siente.....  
¿Por qué se siente así?.....  
Yo me siento así cuando.....



Este niño se siente.....  
¿Por qué se siente así?.....  
Yo me siento así cuando.....

**ANEXO II**



## ANEXO III

---

<i>Miedo</i>	Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurren por algo que nos imaginamos
<i>Enfado</i>	Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos. La sentimos como un sobresalto, por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito y que sirve para orientarnos.
<i>Sorpresa</i>	La sentimos como un sobresalto, por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito y que sirve para orientarnos.
<i>Alegría</i>	Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable.
<i>Tristeza</i>	La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar.

---