

**GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE – PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL
 Nivel Séptimo y Octavo Básico**

Valores Institucionales: Compañerismo, tolerancia y responsabilidad

Estudiante:		Fecha:	
Objetivo de Aprendizaje:	Identificar emociones propias y la de los demás.		

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>
<i>Resolución de conflicto</i>	<i>Habilidades sociales</i>

ACEPTAR LAS EMOCIONES

Inicio

Se inicia la actividad en familia explicando que es necesario tener conciencia de las emociones que en ocasiones nos podemos sentir abrumados por la intensidad de ellas, pero si logramos aceptarlas, nos ayudará a comprender las emociones propias y ajenas. Se realizará la actividad llamada el detective de los pensamientos. Se da lectura a la historia (Anexo I).

Desarrollo

En familia realizan el análisis de la historia siguiendo la secuencia pensamiento y sentimiento (Anexo I), posterior a esto realizan un ejercicio donde deberán analizar sus emociones frente a una situación de conflicto (Anexo II).

Cierre

En familia se realizan las conclusiones de la actividad, dando énfasis a lo importante de reconocer que disparó una emoción y poder aceptar este estado, lo que permitirá mejorar la autoestima y empatizar con las emociones de otros.

ANEXO I

El detective de los pensamientos

Descubrirán qué piensan cada integrante de la familia, en cada momento de la historia.

La profesora de Pedro le ha mandado para hacer en casa unos problemas de matemáticas. Cuando al día siguiente las corrige en clases, Pedro se da cuenta que tiene dos ejercicios mal hecho. Al ver esto, la profesora se enoja con Pedro y le manda a quedarse en el recreo para que las haga bien. Ese día, entonces Pedro no pudo salir con sus amigos a jugar fútbol como lo tenían programado.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	SENTIMIENTO
La profesora ha mandado como deberes para casa unas cuentas y unos problemas de...		
Cuando al día siguiente se corrigen en clase, Juan ve que tiene dos cuentas...		
Al ver esto, la profesora se enfada con Juan y le manda quedarse al recreo para que las...		
Ese día, entonces, Juan no pudo jugar con sus amigos en el patio...		
La profesora ha mandado como deberes para casa unas cuentas y unos problemas de...		

ANEXO II

¿Qué cosa ha hecho mal Pedro?

¡TODOS COMETEMOS ERRORES!

Imagina que algo parecido te ocurre a ti

	Pensamiento positivo	¿Cómo me sentiría?
<p>El profesor me ha mandado hacer un trabajo para luego exponerlo en la clase.</p> <p>Cuando se lo entregué me dijo que no podía colgarlo en la clase, pues tenía algunos errores que tenía que corregir.</p>		
	Pensamiento negativo	¿Cómo me sentiría?
<p>El profesor me ha mandado hacer un trabajo para luego exponerlo en la clase.</p> <p>Cuando se lo entregué me dijo que no podía colgarlo en la clase, pues tenía algunos errores que tenía que corregir.</p>		