

**Sesión N° 3:
1, 2, 3
¡EMOCIONES A LA VEZ!**

Lea las emociones con todos. Pregúnteles qué significan esas emociones y explíquelas brevemente incluyendo ejemplos. Ahora formen grupos de dos o tres. A cada grupo se les entregan **3 palillos (o lápices de color)**, que representarán las manecillas del reloj ubicado en su **hoja de trabajo 1** que indican las horas, los minutos y los segundos.

Vamos a leer varias situaciones y ustedes van a identificar qué emociones podrían estar sintiendo los personajes. Sobre el reloj, indiquen estas emociones con los palillos.

Después de leer cada situación en voz alta, pregunte a algunos grupos qué emociones marcaron con los palillos. Reflexione con los estudiantes sobre cómo podemos sentir diferentes emociones al mismo tiempo en determinadas situaciones.

Pasamos a la **hoja de trabajo N° 2 "Mis emociones mezcladas"** leamos juntos las instrucciones y luego desarrollen la actividad. Este es un ejercicio personal, por lo que no tendrán que compartir sus respuestas.

Deles unos minutos. Si algunos estudiantes no recuerdan las tres situaciones pueden hacer solo una. Una vez que la mayoría haya terminado, pídeles que piensen algunas conclusiones de la actividad o qué les hace pensar.

3. Cierre: Reflexione con los estudiantes sobre los siguientes interrogantes:

- ¿Qué emociones hemos descubierto que nos hacen sentir bien?
- ¿Cuáles son aquellas que nos generan malestar?
- ¿Qué emociones sentimos a la vez y son opuestas o contradictorias?
- ¿Qué puede pasar si confundimos nuestras emociones?
- ¿Por qué es importante que podamos diferenciarlas?

Secuencia 1: CONMIGO MISMO
Competencia general: AUTOCONCIENCIA
Competencia específica: CONCIENCIA EMOCIONAL

Sesión N° 3: "¡1, 2, 3 EMOCIONES A LA VEZ!"

Objetivo: Distinguir las emociones que siento al mismo tiempo.

Guía de la sesión:

1. Inicio: La sesión pasada trabajamos sobre cómo esforzarnos para superar los errores. Cuando cometemos un error, a veces nos sentimos mal, pero también nos podemos sentir retados o entusiasmados para seguir intentándolo. Hoy vamos a hablar de cuando sentimos dos o más emociones al tiempo. Según los expertos, alrededor de los 12 años, se pueden sentir y reconocer emociones que surgen a la vez, como sentir alegría al ver que tu amigo ganó un concurso en tu colegio, pero también rabia porque tú no ganaste; o entusiasmo por iniciar un nuevo año escolar y, a la vez, miedo de no entender las clases.

¿Recuerdan alguna vez haber sentido dos emociones a la vez?

Invite a los estudiantes a participar y escuche algunas de sus respuestas.

2. Desarrollo: Hoy vamos a trabajar con doce emociones. En la **hoja de trabajo 1** leamos en el reloj esas doce emociones:

1. Tranquilidad	5. Vergüenza	9. Culpa
2. Rabia	6. Miedo	10. Orgullo
3. Tristeza	7. Alegría	11. Ansiedad
4. Rencor	8. Entusiasmo	12. Frustración

INSTITUCION EDUCATIVA SAN LUCAS



**PROYECTO DE VIDA
ANSAR
VUELO CLAVE AL ÉXITO
Grado 7**

Marzo 18 de 2020



VISIÓN

Posicionar a la Institución Educativa San Lucas en el año 2025 como líder en la promoción del estudiante con una excelente formación en lo humano, lo académico y lo técnico.

MISIÓN

Somos una Institución Educativa comprometida en la formación de personas competentes en lo cognitivo, social y afectivo; capaces de mejorar permanentemente su proyecto de vida en lo personal y lo social.

PERFIL DEL ESTUDIANTE

El estudiante de la Institución Educativa San Lucas es:

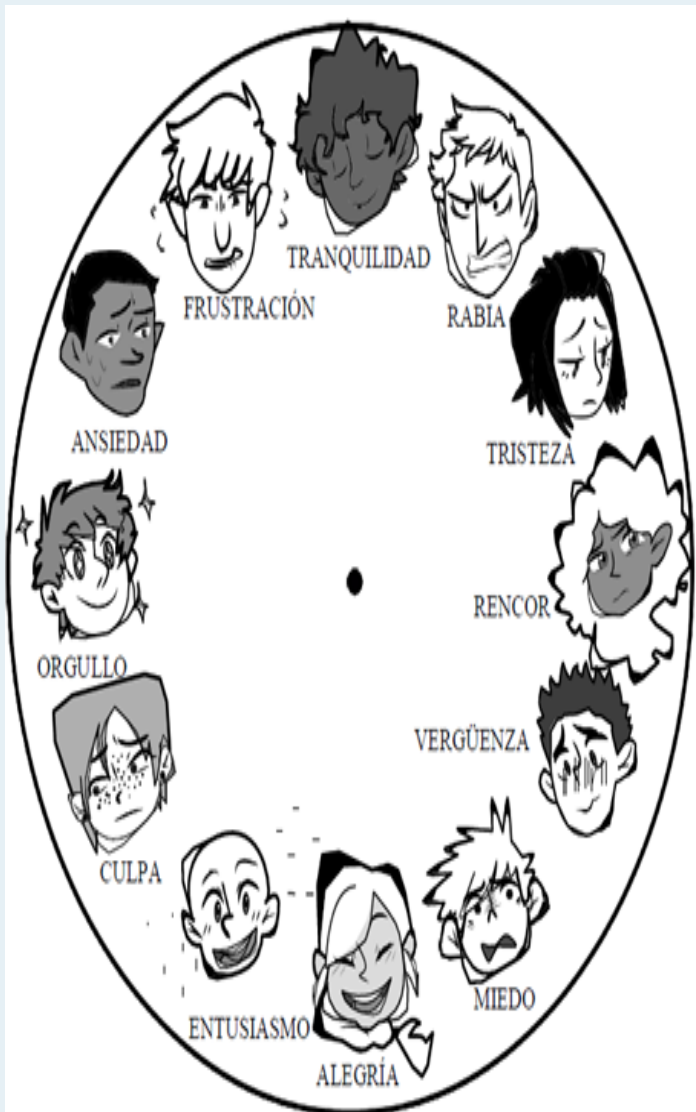
En lo cognitivo: Crítico-Reflexivo-Creativo - Culto

En lo Social: Solidario-Autónomo-Empático-Tolerante-Líder-Responsable-Respetuoso

En lo afectivo: Asertivo-Sensible -Sentido de pertenencia-Ecológico-Sincero-Honesto-Proyectivo-Amable

HOJA DE TRABAJO 1
¡1, 2, 3... Emociones a la vez!

Para cada uno de los siguientes casos, sitúen los palillos como si fueran las manecillas del reloj de acuerdo a las emociones que podrían estar sintiendo los personajes (puede ser una emoción, pero también dos o tres emociones a la vez).



HOJA DE TRABAJO 2
¡1, 2, 3... Emociones a la vez!

1. Ramona y el celular:
 Ramona está feliz estrenando un teléfono celular que su hermana le regaló. Un día descubre que el celular ya no está en su maletín, donde ella lo había dejado.
 ¿Qué emoción o emociones podría sentir Ramona?.



2. Salomón y las drogas:
 Salomón está en una fiesta y todos sus amigos le dicen que es un coolie por no consumir drogas.
 ¿Qué emoción o emociones podría sentir Salomón?



3. Gerardo y Nina:
 A Gerardo le gusta Nina. Un día descubre que Nina y su mejor amiga van a ir juntos a una fiesta que él mismo organizó.
 ¿Qué emoción o emociones podría sentir Gerardo?



4. Leidy y el novio:
 Leidy se quedó sin amigas porque Rosalinda se inventó el chisme de que Leidy le quitó a su novio.
 ¿Qué emoción o emociones podría sentir Leidy?



HOJA DE TRABAJO 3
¡Mis emociones mezcladas!

Describe tres situaciones en las cuales hayas sentido más de una emoción a la vez.

1. Una situación en la cual sentí dos o más emociones que me hicieron sentir bien. Por ejemplo, alegría, orgullo y entusiasmo: _____

2. Una situación en la cual sentí dos o más emociones que no me hicieron sentir bien. Por ejemplo, tristeza, rabia y frustración: _____

3. Una situación en la cual sentí una emoción que me hacía sentir bien y otra que me hacía sentir mal. Por ejemplo, alegría y tristeza: _____