



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER # 5
MIS EMOCIONES
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA



GRDO: 5°

CONTENIDO: MIS EMOCIONES (AUTOCONTROL Y CONDUCTA)

OBJETIVO:

- ❖ **Sensibilizar a los educandos sobre la importancia de manejar las emociones y los valores fundamentales para la sana convivencia social.**
- ❖ **Comprende y asume una conducta constructiva en situaciones de conflicto.**
- ❖ **Reconoce la importancia del auto control como herramienta que facilita sus relaciones personales.**

INICIO

AUTO CONTROL Y CONDUCTA

Observa el video y responde los interrogantes.

https://www.youtube.com/watch?v=3syn_o5WJU0

1. ¿Que hizo enojar a el niño?
2. ¿Cómo reaccionó ante el enojo?
3. ¿Cómo aprendió a controlar el enojo? ¿Qué te hace enojar?
4. ¿Cómo reaccionas ante las situaciones que te hacen enojar?

DESARROLLO

CONCEPTUALIZACION

LAS EMOCIONES

Son reacciones que experimentamos, a nivel físico, psicológico y conductual, frente a los diferentes cambios y situaciones que vivimos diariamente. A nivel físico podemos presentar cambios en el ritmo cardiaco, la respiratorio y tono de voz a nivel psicológico se afecta nuestra atención y nivel conductual.

¿Qué es la conducta?

La conducta es la manera como reaccionamos y nos comportamos ante las situaciones que vivimos a diario.

El autocontrol es la capacidad de dominar nuestras emociones y sentimientos y ser consiente de nuestros pensamientos y acciones para poder decir y hacer lo que queremos sin perjudicar nos a nosotros mismos o a los demás.

El autocontrol es una destreza que le permite suprimir comportamientos indeseables, inapropiados y actuar de maneras socialmente aceptables. Le permite “decidir” cómo actuar y escoger un buen curso de acción.

¿Cómo aprenden los niños autocontrol?

Muchos niños aprenden autocontrol observando a otros niños y adultos.

Técnicas de autocontrol

Soplar burbujas: Esta técnica es para lograr la calma a través del control de la respiración. Consiste en imaginar que se hacen burbujas, para lo cual es necesario controlar la respiración soplando suavemente para que las burbujas se formen. El adulto puede acompañar al niño respirando calmadamente con él para demostrarle cómo se hace.

Ofrecer un abrazo.

El amor y el contacto afectuoso producen oxitócica, una hormona que regula las emociones estresantes y proporciona bienestar.

Fabricar una bolita anti estrés:

Esta técnica tan conocida en el mundo adulto, perfectamente la podemos poner en práctica con los niños y más si los ayudamos a construir sus propias «pelotas anti estrés».

ACTIVIDAD

5. Escribe en tu cuaderno el concepto de emociones, conducta y autocontrol.

Lee y observa las situaciones y responde los interrogantes:



6. ¿Cómo es la conducta de Christian frente a cada situación?

7. ¿Cómo actuarías tu frente a cada situación?
8. ¿Cuál es la mejor forma para que Christian exprese lo que le molesta y siente?
9. ¿Cómo resolverías adecuadamente el conflicto entre ellos?
10. ¿Manejas adecuadamente tus emociones? Como?
11. Observa, lee, analiza y dibuja las imágenes en tu cuaderno sobre las situaciones que generan conflicto y es necesario el autocontrol.
12. ¿Cuál de las situaciones que observas en la imagen pueden desencadenar conflictos?

