



## ACTIVIDAD: El lenguaje de las emociones

<b>DOCENTE:</b>	Jonathan Torres Muñoz		<b>FECHA</b>	06-04-26
<b>ESTUDIANTE:</b>			<b>GRADO/SECCION:</b>	2° B
<b>DIMENSION</b>	<b>HABILIDAD DIMENSIONAL</b>	<b>PROPÓSITO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	
Dimensión Personal Social	Dimensión Personal Social	Aprender a identificar y nombrar las emociones correctamente para mejorar la comunicación emocional.	Los/las estudiantes responderán interrogantes	

### I. NOS ACERCAMOS AL TEMA:

Vamos a leer, con atención el texto siguiente:

#### RECORDEMOS: ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son reacciones que experimentamos ante diferentes situaciones. Nos ayudan a expresar cómo nos sentimos y a relacionarnos con los demás.

🔑 **Las emociones primarias** son aquellas con las que nacemos y que compartimos con todas las personas:

😊 **Alegría** | 😡 **Ira** | 😞 **Tristeza** | 😱 **Miedo** | 🤢 **Asco** | 😲 **Sorpresa**

🔑 **Las emociones secundarias** son combinaciones de emociones primarias y dependen de nuestra experiencia y aprendizaje:

❤️ **Amor** | 😳 **Vergüenza** | 😤 **Orgullo** | 😡 **Frustración** | 🤢 **Culpa** | 😰 **Ansiedad**



### ACTIVIDAD: IDENTIFICANDO MIS EMOCIONES

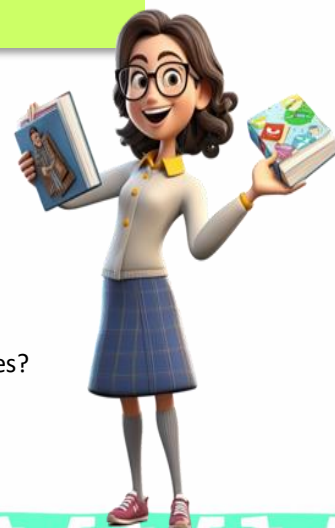
✂️ **Observa las siguientes situaciones y elige la emoción que más se relacione con cada una.**

🔴 **Situación 1:** Recibes una buena noticia sobre un logro personal. ¿Qué emoción sientes?

- Alegría
- Sorpresa
- Orgullo
- Otra: \_\_\_\_\_

🔴 **Situación 2:** Te peleaste con un amigo/a y no sabes si arreglar la situación. ¿Qué emoción sientes?

- Tristeza
- Miedo
- Culpa
- Otra: \_\_\_\_\_



◆ **Situación 3:** Te encuentras solo en un lugar desconocido. ¿Qué emoción sientes?

- \_\_\_ Miedo
- \_\_\_ Ansiedad
- \_\_\_ Sorpresa
- \_\_\_ Otra: \_\_\_\_\_



◆ **Situación 4:** Alguien hace un comentario negativo sobre ti frente a otras personas. ¿Qué emoción sientes?

- \_\_\_ Vergüenza
- \_\_\_ Ira
- \_\_\_ Frustración
- \_\_\_ Otra: \_\_\_\_\_

◆ **Situación 5:** Ganas una competencia en la que trabajaste muy duro. ¿Qué emoción sientes?

- \_\_\_ Orgullo
- \_\_\_ Alegría
- \_\_\_ Sorpresa
- \_\_\_ Otra: \_\_\_\_\_



## RESPONDE Y REFLEXIONA

✎ ¿Cómo te ayuda reconocer tus emociones en diferentes situaciones?

✎ ¿Cómo crees que puedes mejorar tu manera de expresar tus emociones?

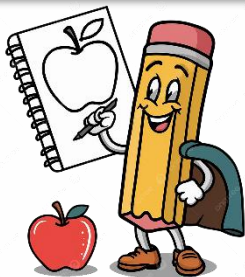
✎ ¿Qué sucede cuando no sabemos comunicar bien nuestras emociones?

✎ ¿Qué palabras puedes usar para expresar mejor lo que sientes?

.....



## CONCLUSIÓN



🔍 Después de realizar esta actividad, he aprendido que el lenguaje de las emociones me ayuda a \_\_\_\_\_ y que para comunicar mejor lo que siento puedo \_\_\_\_\_.

**PRODUCTO DE UNIDAD** Los estudiantes elaboran una reflexión respecto a la valoración de sus propias características porque son elementos fundamentales de su identidad y se comprometen hacerse cargo de sus debilidades hasta cambiarlas y convertirlas en fortalezas.

# **Evalúa**

A continuación, te presentamos los criterios de evaluación de esta experiencia de aprendizaje. Evalúa tu desempeño en esta actividad marcando con un aspa (X) el casillero según corresponda.

CRITERIOS	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito mejorar
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocí y nombré mis propias emociones correctamente. Va más allá de decir “me siento bien” o “me siento mal”, mencionando emociones precisas como “estoy alegre, triste, molesto, cansado, intranquilo, etc.”</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifiqué y mencioné las situaciones o personas que provocan las emociones que percibí en mí mismo(a).</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocí y mencioné las emociones que observé en mis compañeros(as), familiares y toda persona con la que interactué.</li> </ul>			

