

## TERCER GRADO

# El dado de las emociones

### Objetivo:

Hoy conoceremos un poco más sobre las emociones e identificaremos los sentimientos que nos producen.

Son reacciones de nuestro cuerpo ante algún estímulo del entorno o de nuestro propio organismo.

Es tal la fuerza de esa reacción que lo mejor sería definirlas como experiencias o estados emocionales, pues engloban toda una serie de respuestas que pueden prolongarse en el tiempo e incluso pueden marcar la vivencia de futuras experiencias, aprendiendo de ellas.

Estos estados emocionales son vividos de manera personal, dependiendo de lo aprendido en el pasado y la situación en que se produzcan. Todos incluyen sensaciones físicas, pensamientos y conductas.

Por ejemplo, cuando tenemos miedo sentimos que el corazón se acelera, pensamos que estamos en peligro y nuestra respuesta puede ir encaminada hacia huir o enfrentarnos.

Existen seis emociones básicas ellas son: alegría, ira, amor, asombro, miedo, tristeza.

## Para realizar la primera actividad:

- Se hace entrega de un material imprimible para armar el dado de las emociones.
- Pegar la copia en una cartulina.
- Quien no disponga de impresora, puede dibujarlo.
- Pintar las caras y ponerle el nombre correspondiente a cada emoción (enojo- alegría –amor –asombro – miedo – tristeza)
- Sentarse en ronda.
- Cada participante deberá tirar del dado.
- Según la emoción que les toque, deberán leer su tarjeta correspondiente y responder:

### Alegría

- ¿Qué es para vos?
- ¿Cómo se manifiesta?
- ¿Cuándo se siente?
- ¿Es lo mismo que felicidad?
- Explica un momento en el que hayas sentido alegría en los últimos 7 días.

## Enojo

- ¿Cómo se manifiesta?
- ¿Qué es para vos?
- ¿Es lo mismo que enfado?
- Explica un momento si sentiste ira en los últimos 7 días.

## TRISTEZA

- ¿Cómo se manifiesta?
- ¿Qué es para vos?
- ¿Cuándo la sentís?
- ¿Qué causa la tristeza?
- ¿Qué haces cuando te sientes triste?
- Comenta algo que te haya causado tristeza recientemente.

## ASCO

- ¿Cómo se manifiesta?
- ¿Qué es para vos?
- ¿Cuándo sentís asco?
- ¿Hay cosas asquerosas o cambiamos nuestros gustos con el tiempo?
- ¿A todo el mundo nos da asco lo mismo?

## Amor

- ¿Cómo se manifiesta?
- ¿Qué es para vos?
- ¿Cuándo sentís amor?

### Asombro

- ¿Cómo se manifiesta?
- ¿Qué es para vos?
- ¿Cuándo se siente?
- Comenta algo que te haya causado asombro recientemente



### Actividad para realizar en el cuaderno

Realiza un cartel explicando dos emociones. El mismo debe tener alguna recomendación sobre cómo potenciarlas (estimularlas) o regularlas (controlarlas), dependiendo cuál sea la que escojas.

Si te animas, pide a algún familiar que te grabe explicando tu producción.

¡Manos a la obra! 😊

