**PLANIFICACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDADES: SEMANA 27 al 31 de JULIO, 2.020**

|  |
| --- |
| **Reconociendo las emociones**Objetivo: Reconocer las emociones propias y de los demás |

|  |
| --- |
| **Etapa 1: INTRODUCCIÓN** 0 a 5 min´**Paso 1** Es de suma importancia educarnos con respecto a las emociones, ya que si logramos reconocerlas y regularlas, aprenderemos a adaptarnos y a enfrentar de mejor manera diversas situaciones desafiantes de la vida. Al gestionar de buena manera las emociones, seremos capaces de tomar mejores decisiones, y por ende, vivir con mayor bienestar.**Paso 2** Para reconocer las propias emociones, y las de los demás, los invitamos a realizar la siguiente actividad. |

|  |
| --- |
| **Etapa 2: ACTIVIDAD “SORTEO EMOCIONAL”** 10 a 15 min´**Paso 1** En turnos, los integrantes leen las 8 emociones básicas para conocerlas en profundidad. Luego, un integrante de la familia escribe en pequeños papeles todas las emociones. Una vez escritas, dobla cada papel por separado y los pone dentro de una bolsa o cualquier recipiente. (Leer última parte de la guía, definición de emociones)**Paso 2** En la primera ronda, un voluntario saca un papel al azar, y sin revelar la emoción descrita en el papel, realiza una mímica con la expresión facial de la emoción, mientras que el resto intenta adivinar. La actividad se repite hasta que todos hayan realizado su mímica.**Paso 3** En la segunda ronda, un voluntario saca un papel al azar, y sin revelar la emoción descrita en el papel, realiza el sonido y/o la respiración de la emoción, mientras que el resto intenta adivinar. La actividad se repite hasta que todos hayan realizado su sonido y/o respiración.**Paso 4** En la tercera ronda, un voluntario saca un papel al azar, y sin revelar la emoción descrita en el papel, relata una historia personal relacionada con la emoción, mientras que el resto intenta adivinar. La actividad se repite hasta que todos hayan compartido su historia personal. |

|  |
| --- |
| **Etapa 3: REFLEXIÓN** 5 a 10 min’**Paso 1** Se reflexiona en torno a las siguientes preguntas: ¿por qué es importante reconocer las emociones propias?, ¿por qué es importante reconocer las emociones de los demás?, ¿de qué otras historias se acordaron mientras escuchaban las historias de sus familiares?, ¿qué emociones sintieron cuando ellos contaban sus historias?**Paso 2** Se complementa la reflexión explicando que todos reaccionamos distinto ante diversas situaciones, y al ser conscientes de nuestras emociones y las del resto, podremos dar los primeros pasos para aprender a gestionarlas de mejor manera. |

|  |
| --- |
| **Emociones:****ALEGRÍA.** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.**TRISTEZA**. Pena, soledad, pesimismo.**MIEDO**. Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.**Rabia**. Ira, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.**Amor**: sentimiento de afecto hacia alguien o algo, que nos acerca a la felicidad.Placer:Satisfacción, dicha, bienestarAsco: Desagrado, repugnancia, desprecioAnsiedad: Inquietud, angustia, estrés. |

**Recuerda enviar las fotografías trabajo a mi correo:**

**jennifer.barraza@laprovidenciarecoleta.cl**