

Reconozco nuestras emociones y valoro mi relación con los otros.

Grados 4° y 5°.

Hola soy la profesora Mariana, los estaré acompañando durante el desarrollo de este proyecto, donde vamos a compartir nuestros aprendizajes, anímate y ayúdame a responder esta pregunta: ¿Por qué es importante aprender a manejar nuestras emociones?



Pinterest.com

INDICADORES DE DESEMPEÑO

CONCEPTUAL: reconozco las principales emociones del ser humano y la manera como pueden expresarse adecuadamente en la relación con los demás.

PROCEDIMENTAL: gestiono mis emociones desde la práctica y el análisis de estudios de casos.

ACTITUDINAL: valoro las emociones del otro haciendo uso de la empatía y el respeto por las diferencias.

A. ACTIVIDADES BÁSICAS

Tres horas de la
semana.

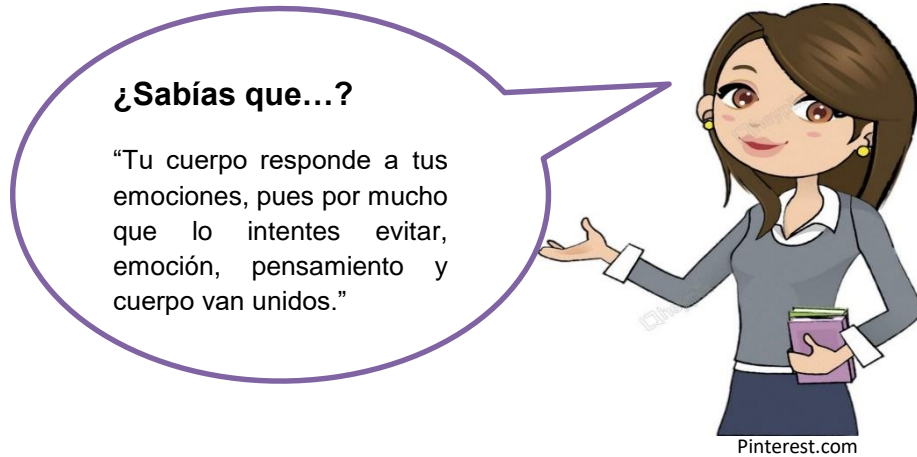
TRABAJO INDIVIDUAL

1. Observo las siguientes imágenes e identifico la emoción que siento en este momento.



<https://puzzlefactory.pl/es/puzzle/jugar/para-los-ninos/291849-mis-emociones>

2. Dibujo en mi cuaderno de educación artística la emoción con la que me identifico hoy.
3. Teniendo en cuenta el dibujo elaborado, respondo las siguientes preguntas:
 - a) ¿Cuáles son mis emociones positivas y cuándo las siento?
 - b) ¿Cuáles son mis emociones negativas y qué siento cuando las experimento?
 - c) ¿Qué me hace sentir emociones negativas?
 - d) ¿Por qué es importante aprender a manejar mis emociones?



4. Observo las siguientes situaciones y escribo cuál sería mi comportamiento en cada caso.

Todos mis amigos pasaron el examen menos yo.

•

Un amigo no quiso hablarme hoy.

•

Un estudiante de un grado mayor me llamó tonto.

•

5. De acuerdo a la imagen del semáforo, describo 3 situaciones:

- a. ¿En qué situaciones debo parar?
- b. ¿En qué momentos es conveniente realizar una pausa?
- c. ¿Cuando debo actuar?



TRABAJO CON MIS PADRES O PROFESOR

6. Socializo las actividades desarrolladas con mis padres o con mi profesor si estoy en la escuela.

B. CUENTO PEDAGÓGICO

Dos horas de la
semana.

TRABAJO INDIVIDUAL

1. Para aprender sobre el impacto que tienen mis acciones sobre los demás, realizo la lectura sobre el cuento: Manu, el niño que insultaba demasiado.

Manu, el niño que insultaba demasiado

- ¡Oh, Gran Mago! ¡Ha ocurrido una tragedia! El pequeño Manu ha robado el elixir con el hechizo Lanza palabras.

- ¿Manu? ¡Pero si ese niño es un maleducado que insulta a todo el mundo! Esto es terrible... ¡hay que detenerlo antes de que lo beba!

Pero ya era demasiado tarde. Manu recorría la ciudad insultando a todos solo para ver como sus palabras tomaban forma y sus letras se lanzaban contra quien fuera como fantasmas que, al tocarlos, los atravesaban y los transformaban en aquello que hubiera dicho Manu. Así, siguiendo el rastro de tontos, feos, idiotas, gordos y viejos, el mago y sus ayudantes no tardaron en dar con él.

- ¡Deja de hacer eso, Manu! Estás fastidiando a todo el mundo. Por favor, bebe este otro elixir para deshacer el hechizo antes de que sea tarde.

- ¡No quiero! ¡Esto es muy divertido! Y soy el único que puede hacerlo ¡ja, ja, ja, ja! ¡Tontos! ¡Lelos! ¡Calvos! ¡Viejos! - gritó haciendo una metralleta de insultos.



- Tengo una idea maestro - dijo uno de los ayudantes mientras escapaban de las palabras de Manu- podríamos dar el elixir a todo el mundo.

- ¿Estás loco? Eso sería terrible. Si estamos así y solo hay un niño insultando, ¡imagínate cómo sería si lo hiciera todo el mundo! Tengo que pensar algo.

En los siete días que el mago tardó en inventar algo, Manu llegó a convertirse en el dueño de la ciudad, donde todos le servían y obedecían por miedo. Por suerte, el mago pudo usar su magia para llegar hasta Manu durante la noche y darle unas gotas de la nueva poción mientras dormía.

Manu se despertó dispuesto a divertirse a costa de los demás. Pero en cuanto entró el mayordomo llevando el desayuno, cientos de letras volaron hacia Manu, formando una ráfaga de palabras de las que solo distinguió “caprichoso”, “abusón” y “maleducado”. Al contacto con su piel, las letras se disolvieron, provocándole un escozor terrible.

El niño gritó, amenazó y usó terribles palabras, pero pronto comprendió que el mayordomo no había visto nada. Por lo que lanzó nuevas ráfagas de letras ácidas dirigidas hacia él. En un solo día, aquello de los hechizos de palabras pasó de ser lo más divertido a ser lo peor del mundo.

- Será culpa del mago. Mañana iré a verle para que me quite el hechizo.

Pero por más que lloró y pidió perdón, era demasiado tarde para el antídoto.

- Tendrás que aprender a vivir con tus dos hechizos: “lanza palabras” y “recibe pensamientos”. Bien usados podrían ser útiles...

Manu casi no podía salir a la calle. Se había portado tan mal con todos que, aunque no se lo dijeran por miedo, en el fondo pensaban cosas horribles de él y cuando esos pensamientos le tocaban eran como el fuego. Por eso empezó a estar siempre solo.

Un día, una niña pequeña vio su aspecto triste y sintió lástima. La pequeña pensó que le gustaría ser amiga de aquel niño y, cuando aquel pensamiento tocó la piel de Manu, en lugar de dolor le provocó una sensación muy agradable. Manu tuvo una idea.

- ¿Y si utilizara mi lanza palabras con buenas palabras? ¿Funcionará al revés?

Y probó a decirle a la niña lo guapa y lo lista que era. Efectivamente, sus palabras volaron hacia la niña para mejorar su aspecto de forma increíble. La niña no dijo nada, pero sus agradecidos pensamientos provocaron en Manu la mejor de las sensaciones.

Emocionado, Manu recorrió las calles usando su don para ayudar y mejorar a las personas que encontraba. Así consiguió ir cambiando lo que pensaban de él, y pronto se dio cuenta de que desde el principio podría haberlo hecho así y que, si hubiera sido amable y respetuoso, todos habrían salido ganando.

Tiempo después, las pociones perdieron su efecto, pero Manu ya no cambió su forma de ser, pues era mucho mejor sentir el cariño y la amistad de todos que intentar sentirse mejor que los demás a través de insultos y desprecios.

2. A Manu le parece divertido reírse insultando a los demás... Reflexiono sobre las siguientes preguntas, dando respuesta a cada una de ellas:
 - a. ¿Crees que a los demás les gusta que se rían de ellos?
 - b. ¿Crees que para reírse un rato vale cualquier tipo de gracia?
 - c. ¿Qué podrías hacer antes de hablar para que tus chistes y gracias no resulten ofensivas para otros?

Tomado de: <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-nino-que-insultaba-demasiado>

TRABAJO CON MI FAMILIA O PROFESOR

3. Dialogo con mis padres o docente si estoy en la escuela, sobre la forma en que nuestras cualidades pueden ayudar o perjudicar a otros. Recuerdo que en el cuento pedagógico Manu es temido por su poder, y al final es querido precisamente por su poder. Más exactamente por como usa ese poder.

4. Teniendo en cuenta la información anterior, diligencio el siguiente diagrama escribiendo un listado de mis cualidades y cuál es el uso que puedo darles en mi relación con otras personas, luego lo socializo con mis padres o profesor.

¿Qué cualidades poseo?

¿Cómo puedo dar buen uso a mis cualidades?

¿De qué forma podría utilizar mal mis cualidades?

El diagrama consiste en tres preguntas circulares, cada una con una barra de respuesta horizontal adyacente. La primera pregunta es '¿Qué cualidades poseo?' con una barra azul. La segunda es '¿Cómo puedo dar buen uso a mis cualidades?' con una barra verde. La tercera es '¿De qué forma podría utilizar mal mis cualidades?' con una barra naranja.

5. Pido a mis padres que evalúen mi desempeño en las actividades desarrolladas hasta el momento y escribo sus recomendaciones; las presento a mi profesor para que valore mis avances.

C. ACTIVIDAD DE PRÁCTICA

Cuatro horas de la
semana.

TRABAJO INDIVIDUAL

1. Elaboro un listado con los personajes del cuento “Manu, el niño que insultaba demasiado”.
2. Leo con atención las instrucciones de la profesora Mariana:

Una historieta es una sucesión de dibujos que constituye un relato, con texto o sin texto. El espacio para los textos se llama “bocadillo” y tiene dos partes: el globo y el rabillo o delta que señala al personaje que está hablando o pensando. De acuerdo con la forma del globo, el texto tendrá diferentes sentidos, observa la imagen:



<https://www.guioteca.com/educacion-para-ninos/como-hacer-una-historieta-pasos-de-gran-utilidad/>



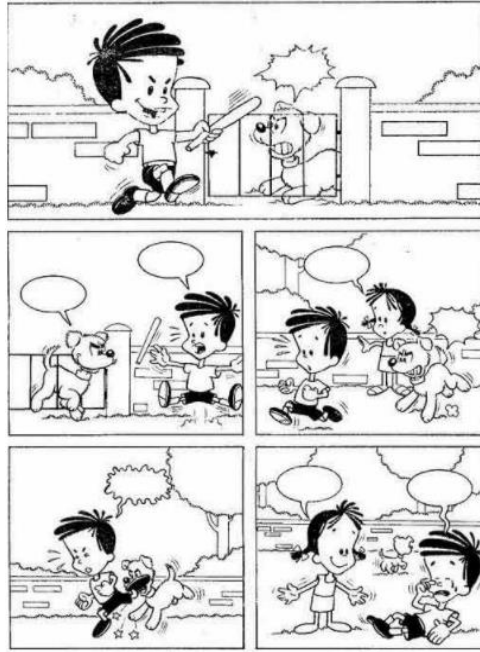
Pinterest.com

Onomatopeya: es el elemento gráfico que representa sonidos dentro del texto, ejemplo: Bang, Boom, Plash...



<https://www.escoladeescritores.com/masalladeorion/lasonomatopeyas-y-la-narrativa/>

3. Con los personajes del cuento y la información consignada en el diagrama del punto 4 del cuento pedagógico, elaboro una historieta. Para ello utilizo la siguiente plantilla:



TRABAJO CON MIS COMPAÑEROS

4. Socializo con mis compañeros las historietas realizadas.

TRABAJO INDIVIDUAL

5. Analizamos el siguiente estudio de casos:

Diana tiene 9 años, está en cuarto de primaria y últimamente no le alcanza el tiempo de la clase para terminar sus actividades. Diana tarda más en terminarlás porque a veces no entiende las instrucciones de la profesora y en vez de preguntarle, se queda esperando a ver si ella vuelve a explicarlo. Por eso, Diana termina llevándose muchas tareas para la casa y acostándose más tarde. A veces incluso llega al colegio muy cansada en las mañanas por no haber dormido lo suficiente. Unos compañeros que se sientan adelante de Diana hablan mucho en clase y no la dejan escuchar las explicaciones de la profesora, pero a ella le da vergüenza decirles algo. También hay una compañera que se sienta cerca de Diana y parece que siempre entiende las instrucciones y termina sus tareas. Esto hace que Diana se sienta estresada y últimamente se le nota más intranquila y nerviosa al comienzo de las clases.

Además, se acerca un examen muy importante para el que Diana no ha podido estudiar muy bien. Hace poco Diana se puso a llorar y la profesora no entendió bien lo que le ocurría. Diana no ha querido contarle a nadie lo que le pasa. Desde que esta situación comenzó, Diana ha dejado de dibujar y bailar su música favorita, cosas que ella disfruta muchísimo.



6. Respondo en mi cuaderno las siguientes preguntas:

- a. ¿Qué me genera estrés en la escuela?
- b. Cuando tengo estrés: ¿cuáles son mis emociones y mis acciones?
- c. ¿A quién puedo pedirle ayuda y cómo?
- d. ¿Qué soluciones o actividades me ayudarían a relajarme?

7. Leo con atención cómo Diana resolvió su situación:

Ha pasado un mes y Diana ha empezado a sentirse mejor. Habló con su mamá y ella le sugirió que le pidiera a la profesora que la cambiara de sitio ubicándola más adelante para poder escuchar mejor. Aunque el cambio de sitio no es para todas las clases, en las demás clases Diana pregunta de nuevo en caso de no haber entendido, pide ayuda a los compañeros de al lado que sí hayan entendido o, a veces, logra amablemente que sus



compañeros ruidosos no interrumpen la clase. Aunque disminuyeron, Diana sigue teniendo tareas para la casa que, a veces, la hacen traspasar. Sin embargo, para relajarse, Diana pone música mientras estudia y, a veces, se toma un descansito para bailar. Diana se ha sentido más capaz en sus últimos dos exámenes.

8. Analicemos el caso de los niños Geppeto y León:

León es el estudiante más grande y fuerte de quinto grado. Además, tiene muchos amigos y compañeros que hacen todo lo que él les dice. Por ejemplo, el otro día León tenía hambre y obligó a Geppeto a comprarle comida en la tienda del colegio. Geppeto no tenía mucha plata, pero no fue capaz de decir que no e hizo lo que León le ordenó. Geppeto, por el contrario, es un estudiante pequeño, tímido y callado. No tiene muchos amigos ni amigas, y algunos dicen que es muy raro porque en los recreos se la pasa solo.

A León le parece muy gracioso el aspecto de Geppeto y se burla permanentemente de él, llamándolo "Geppeto, cabeza de petardo". Geppeto se siente muy frustrado con esta situación. Ir al colegio se ha vuelto una pesadilla para él, pues sabe que, desde que llega hasta que sale, León le hará la vida imposible.

Tomado de: emociones para la vida del MEN, grados 4° y 5°.

9. Resuelvo las siguientes preguntas:

a. ¿Qué podría hacer Geppeto para que León deje de molestarlo? Pienso en la mayor cantidad de respuestas asertivas, es decir, NO agresivas.

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____

b. ¿Qué puedo hacer para ayudar a un compañero de clases que esté pasando por una situación como la de Geppeto?

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____

TRABAJO CON MI FAMILIA O COMPAÑEROS

10. Realizamos el siguiente juego de roles para ponernos en el lugar de otros y analizar de diferentes formas un problema. Para ello, respondemos en nuestro cuaderno cómo nos sentimos en cada caso.

Roles

Tu personaje es Camilo:
 Tú quieres correr la carrera con Laura y Jessica, pero, apenas empiezas a correr, te da un dolor de estómago insoportable. No quieres parar, pero el dolor es muy fuerte. Laura empieza a regañarte como siempre, diciéndote que tienes que apurarte y correr rápido. Tú no quieres correr más porque te duele mucho el estómago y te da rabia que Laura te jale del brazo.
Ahora explícales a Laura y a Jessica lo que pensaste y sentiste.

Tu personaje es Laura:
 Tú quieres ganar la carrera, pero ves que Camilo no quiere correr y piensas que es porque le da flojera. Como no quieres perder, lo que haces es decirle que corra rápido porque así tal vez se anima. Como Camilo no quiere correr rápido, tú te enojas y empiezas a jalarlo del brazo para que corra rápido, pero él no quiere.
Ahora explícales a Camilo y a Jessica lo que pensaste y sentiste.

Tu personaje es Jessica:
 Tú estás feliz de poder correr con Laura y Camilo en esta carrera porque crees que juntos pueden ganar. De pronto, ves que Laura y Camilo se quedan atrás y parece que están jugando a otra cosa porque Laura toma a Camilo del brazo. Piensas que ellos ya no quieren correr contigo porque se quedaron atrás y decides irte a jugar sola a otro lado.
Ahora explícales a Laura y a Camilo lo que pensaste y sentiste.

FOTOCOPIAR Y LUEGO RECORTAR LA COPIA

11. Evalúo mi desempeño a través de la siguiente lista de cotejo y la presento a mi profesor para que valore mis avances:

Indicador	Superior	Alto	Básico	Bajo
¿Mostré interés en el desarrollo de las actividades?				
¿Fui recursivo a la hora de organizar los materiales necesarios para el desarrollo de las actividades de aprendizaje?				
¿Fui puntual con los tiempos establecidos para el desarrollo del proyecto?				
¿Respeté los pactos y normas de convivencia establecidos por mi familia o docente?				

D. ACTIVIDAD DE APLICACIÓN

Tres horas de la
semana.

TRABAJO CON MI FAMILIA

1. Socializo a mis padres las actividades desarrolladas hasta el momento y les cuento la importancia que tiene el conocer y gestionar mis emociones para poder relacionarme de forma adecuada con los demás, les pido que me cuenten que opinan al respecto.
2. Con la ayuda de mis padres elaboro un juego de títeres y construyo una obra de teatro en la cual se expresen emociones de diferentes tipos, cuya enseñanza sea la importancia de escuchar y comprender a las demás personas como base de una buena convivencia. Para elaborar los títeres puedo utilizar basarme en los siguientes ejemplos.

RECUERDA: Las obras de teatro son textos que pertenecen al género “dramático” ¡y representan una historia!



<http://titereandote.blogspot.com/p/titeres-de-calcerin.html>

3. En las actividades de conjunto presento mi obra de teatro y le pido a mi profesor que valore la actividad.

TRABAJO CON MI PROFESOR

4. Le pido a mi profesor que valore mis desempeños desde la siguiente rúbrica:

Aprendizaje esperado	Superior	Alto	Básico	Bajo
Distingo emociones que aparecen en imágenes (alegre, sorprendido, triste, enfadado,	Distingo emociones que aparecen en imágenes (alegre, sorprendido, triste, enfadado,	Distingo la mayoría de emociones que aparecen en imágenes (alegre, sorprendido, triste,	Distingo algunas emociones que aparecen en imágenes (alegre, sorprendido, triste,	Se me dificulta Distinguir emociones que aparecen en imágenes (alegre, sorprendido,

orgulloso, asustado).	orgulloso, asustado).	enfadado, orgulloso, asustado).	enfadado, orgulloso, asustado).	triste, enfadado, orgulloso, asustado).
Sé mostrar emociones variadas a través de dibujos, collage, juego de roles, y representaciones teatrales, entre otros.	Sé mostrar emociones variadas a través de dibujos, collage, juego de rol, etc.).	Con frecuencia sé mostrar emociones variadas a través de dibujos, collage, juego de rol, etc.).	Algunas veces sé mostrar emociones variadas a través de dibujos, collage, juego de rol, etc.).	Se me dificulta mostrar emociones variadas a través de dibujos, collage, juego de rol, etc.).
Identifico momentos en los que me he sentido igual que los personajes de los cuentos.	Identifico momentos en los que me he sentido igual que los personajes de los cuentos	Con frecuencia identifico momentos en los que me he sentido igual que los personajes de los cuentos	Algunas veces identifico momentos en los que me he sentido igual que los personajes de los cuentos.	Se me dificulta identificar momentos en los que me he sentido igual que los personajes de los cuentos.
Presenté mis trabajos y evidencias de aprendizaje a tiempo y ordenadas.	Presenté mis trabajos y evidencias de aprendizaje a tiempo y ordenadas.	Presenté algunos de mis trabajos y evidencias de aprendizaje a tiempo y ordenadas.	Presenté mis trabajos y evidencias de aprendizaje fuera del tiempo establecido y sin ninguna excusa válida.	No Presenté mis trabajos y evidencias de aprendizaje a tiempo y ordenadas.

¡Felicidades! has finalizado las actividades de aprendizaje del proyecto “Reconozco nuestras emociones y valoro mi relación con los otros”. Con base a las actividades desarrolladas, retroalimentamos la respuesta a la pregunta ¿Por qué es importante aprender a manejar nuestras



EVIDENCIAS:

- Estudio de casos resueltos.
- Historieta.
- Dibujo de expresión de emociones.
- Diagramas diligenciados sobre expresión de emociones.
- Presentación de juego de roles.
- Representación de títeres.
- Lista de cotejo diligenciada.

WEBGRAFÍA

https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-385321_recurso.pdf

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/La%20carpeta%20de%20las%20emociones%20.%20Proyecto%20Did%C3%A1ctico.pdf>

<http://cerezo.pntic.mec.es/~jgarc246/indicadores.pdf>

<https://d3rhaqd7pe5pkw.cloudfront.net/aprenderencasa/educacion-socioemocional/emociones-para-la-vida-4-estudiante.pdf>

<https://d3rhaqd7pe5pkw.cloudfront.net/aprenderencasa/educacion-socioemocional/emociones-para-la-vida-5-estudiante.pdf>

<https://epsibapsicologia.es/manejo-de-las-emociones/>

<https://movil.colombiaaprende.edu.co/aprende-en-casa/educacion-socioemocional-para-todos-los-niveles>