

# pienso contigo

## ¿Qué haces cuando sientes enojo, tristeza o miedo?



castillo

A Macmillán Education Company

PRIMARIA

### Actividad

**Dimensión:** Autorregulación.

**Habilidad:** Regulación de las emociones

**Indicador:** Reconoce los pensamientos que generan y refuerzan las emociones de miedo, ira o frustración.

**Valor:** Autorregulación.

### Sugerencia de trabajo:

- Lea en voz alta la pregunta inicial y plantee las preguntas una por una, conforme los alumnos las contesten. Pida a éstos que observen las imágenes y que, cuando escuchen cada pregunta, respondan de manera ordenada.
- El objetivo es que los alumnos analicen el tema de la autorregulación a partir de situaciones hipotéticas. Para ello, propicie que en cada caso formulen sus propias preguntas. De ser necesario, oriéntelos con ejemplos como ¿Ustedes se enfurecen cuando alguien les llama la atención? ¿Cómo se sienten cuando pierden en un juego? ¿Qué hacen cuando algo los asusta? ¿Es malo que alguien lllore si se siente triste? ¿Qué podemos hacer para sentirnos bien cuando estamos enojados, tristes o con miedo?
- Tenga en cuenta que las preguntas planteadas por ellos pueden llevar a nuevas ideas o interrogantes. Registre las más relevantes, o las que se mencionan con recurrencia, y recupérelas durante el desarrollo de las actividades.

La educación socioemocional busca que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás. Pienso contigo permite el desarrollo de habilidades socioemocionales y valores a partir de la metodología Filosofía para niños y adolescentes que estimula y desarrolla el pensamiento del estudiante y su actitud crítica, creativa y cuidadosa del otro.

Descarga más  
fichas aquí

Visite el Centro de Maestros en la  
sección Recursos y recomendaciones