

Decora tu portada a tu gusto

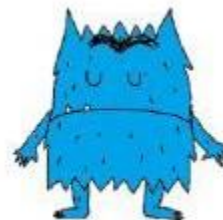
Mi Emocionario

Nombre del alumno: _____

Nombre de la maestra: _____

Grado y grupo: _____

Lugar y fecha: _____

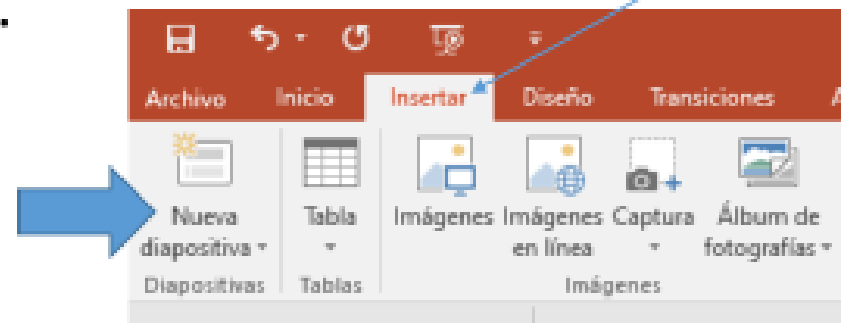


Nombre de la emoción

- Definición, concepto o significado con tus palabras.
- Cuándo sientes esa emoción, qué la provoca en ti.
- Qué sientes en tu cuerpo con esa emoción
- Qué estrategias te funcionan para regularla.
- Algún dibujo, foto, recomendación de recursos, etc.
- Sé lo más creativo posible..

Recuerda colocar el fondo o el título del color de la emoción que se aborde.

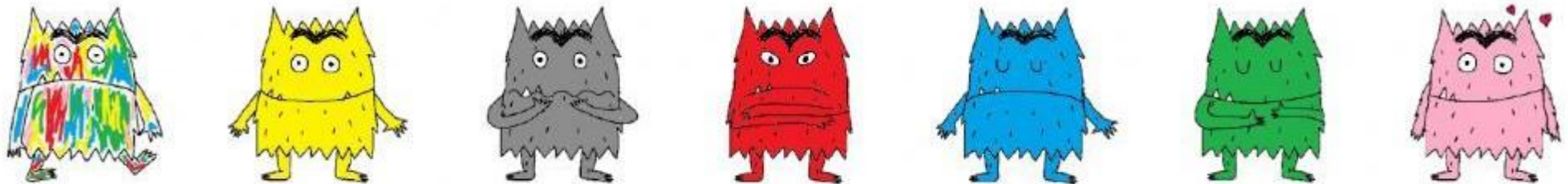
Inserta una "nueva diapositiva para cada emoción"



Ten presente que el emocionario irá creciendo cada semana con una emoción nueva que se trabaje en clase.

- Elige desde un principio cómo lo vas a hacer u organizar, puede ser:
 - Álbum físico (en hojas blancas o de colores)
 - Álbum físico en cartulina
 - Álbum digital en Word.
 - Presentación en Power point.

Al finalizar lo convertirás a video para poder compartirlo con la comunidad escolar (con la app o editor de videos que prefieras).



¡INICIAMOS!



La confusión

- ¿Qué es la confusión?, ¿Cómo se siente esta emoción?
- ¿En qué momentos te puedes sentir confundido?
- ¿Qué haces para regular la confusión?
- ¿Qué color representa esta emoción?



Ejemplo:

Agrega la Emoción de la Alegría a tu

EMOCIONARIO

Semana del 03 al 07 de Mayo

Alegría

Algunos la llaman 'júbilo', 'entusiasmo' o 'gusto'.

La alegría se origina por un motivo placentero y por eso, es sumamente agradable.

A diferencia de la felicidad, la alegría es de corta duración. Sin embargo, uno puede tener muchísimos ratitos alegres durante el día.

¿Qué sucede en esos ratitos?

Te invade un placer jugustón. Tu energía aumenta y tu manera de pensar es más positiva.

Lo contrario de la alegría es la tristeza.

Después de ver el video de Classroom

<https://www.youtube.com/watch?v=2Y13ZV6T-gQ>

y escuchar el cuento El jardín de la Alegría, reflexiona sobre los cuestionamientos para incluirlos en tu Emocionario.

- 1.- ¿Qué situaciones te han provocado sentir la emoción de la Alegría?
- 2.- ¿Cómo reaccionas cuando tienes esa emoción?
- 3.- ¿Crees que al sentir esta emoción podrías causar algún daño a los demás? Si es así, ¿en qué situaciones?
4. ¿Cómo podrías conservar la alegría por más tiempo?

Escucha este cuento llamado "El jardín de la Alegría"
<https://www.youtube.com/watch?v=M4P2dvKXBDQ>



Ejemplo

Amor y Amistad

Amor

De todas las emociones, el amor es quizás, la más contradictoria. Nos puede provocar una sonrisa gigantesca o una catarata de lágrimas.

¿Qué clases de amor hay?

- Amor romántico: Cuando piensas constantemente en una misma persona... y verla te produce una mezcla de nervios y alegría.
- Amor diligente: Cuando haces tuyas la alegría o la tristeza de la persona a quien amas y, además, siempre le deseas lo mejor. Es un sentimiento puro y cálido.

El amor es lo opuesto al **odio**.

La **amistad** se entiende como un estado que se prolonga de la festividad y se envuelve de afecto. Su origen del latín *amicitas* se deriva de *amare*, amar, por lo que etimológicamente la **amistad** sí es una experiencia amorosa.

- Yo siento el amor cuando mi mamá...
- Cuando estoy con mis amigas me siento..
- Siento que mi cuerpo está tranquilo..
- Me gusta expresar el amor platicando, enviando mensajes, ayudando a mi mamá, escribiendo cartas, etc.
- Este es un cuento, libro, canción, actividad que recomiendo..

