

SEDES DE PRIMARIA	PERIODO: II	
GRADOS: DE 3° A 5°		
EQUIPO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR	FECHA:	
TIEMPO DE DESARROLLO	DURACIÓN	2 horas

**¡IMPORTANTE!**

Señor padre de familia recuerde que, durante la realización de las guías académicas y las guías enviadas por el Equipo de Orientación Escolar, es importante que usted le brinde al estudiante el acompañamiento necesario para que él pueda desarrollar las actividades de manera adecuada.

TEMA
<b>AUTOCONTROL DE MIS EMOCIONES</b>
OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"><li>- Fortalecer habilidades socioemocionales en los estudiantes procurando su bienestar emocional</li><li>- Favorecer el desarrollo integral de la personalidad, mejorando la habilidad para controlar las emociones propias</li><li>- Promover relaciones interpersonales armónicas</li></ul>
CONCEPTOS BÁSICOS
Lee sobre las emociones y las diferentes estrategias de autocontrol emocional.
<b>LAS EMOCIONES</b>
Son el conjunto de los sentimientos, pensamientos y comportamientos que provoca una situación que vivamos.
Existen varias emociones que nos sirven para adaptarnos y organizar nuestra conducta de acuerdo a los desafíos o a las oportunidades que se presentan en momentos importantes de nuestra vida.
Todas las emociones son importantes y debemos de aprender a reconocer nuestras emociones para lograr controlarlas y sentirnos bien con los demás y con nosotros mismos.
Algunas emociones básicas son:
<b>Miedo</b> Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurre por algo que nos imaginamos.
<b>Sorpresa</b> La sentimos como un sobresalto, por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito y que sirve para orientarnos.
<b>Tristeza</b> La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar.
<b>Enfado</b> Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos.
<b>Alegría</b> Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable.
Recuerda: Después de que conozcas y diferencias cada una de las emociones, podrás lograr autorregularlas. Para controlar tus propias emociones puedes usar varias estrategias o técnicas de autocontrol emocional que te harán sentir más calmado.

Estas son algunas estrategias:



### EL VOLCÁN

Imagina que eres un volcán, tienes tanta fuerza y energía como un poderoso volcán. Como sabes, a veces los volcanes se descontrolan y erupcionan, causando daño en su entorno. Así, cuando tenemos una emoción que nos hace alterarnos mucho, podemos lastimar a las personas que se encuentran en nuestro alrededor. Por eso, cuando empieces a sentir lava caliente y que se acerca la erupción, busca un lugar tranquilo y fresco para detenerte antes de que lastimes o hagas sentir mal a alguien.

### EL RINCÓN DE LA PAZ

Escoge un espacio de tu casa para llamarlo "El rincón de la paz" o el nombre que tu prefieras. En este lugar puedes poner una colchoneta, cojines o una silla para que te sientas cómodo. Puedes usar tu rincón de la paz para calmarte cada vez que te sientas mal, enojado, estresado, con miedo, con rabia, etc.

Nuestro rincón debe estar equipado con algunos juguetes que te gusten, objetos que te hagan sentir bien, un termo con agua, libros, colores, peluches, también puedes hacer algunas pinturas o dibujos para decorar el espacio y listo... ya puedes empezar a usar tu rincón de la paz.

Recuerda: Nuestro rincón de la paz nunca debe ser un castigo. Tú decides cuándo quieres ir para calmar tus emociones. Tus padres te pueden sugerir ir al rincón de la paz, pero no te deben obligar a hacerlo.



### EL SEMÁFORO

La técnica del semáforo es una técnica muy gráfica para aprender:

**Luz roja. PARARSE** Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patear... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un carro que se encuentra con el semáforo con luz roja.

**Luz amarilla. PENSAR** Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en amarillo los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.

**Luz verde. SOLUCIONARLO** Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta puedes realizar un dibujo del semáforo o realizar un semáforo con material reciclable.



### TÉCNICA DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta cuatro
2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta cuatro
3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta ocho
4. repite el proceso anterior



### TÉCNICA DE LA TORTUGA

Hagamos de cuenta que eres una tortuga y tus emociones te están alterando. Sigue estos **4 pasos** hasta que logres nuevamente un estado calmado.



### PREGUNTAS ESENCIALES

Lee las siguientes preguntas y escribe o pídele a alguien que te ayude a escribir las respuestas:

- a) ¿Qué es una emoción?
- b) ¿Para qué sirven las emociones?

- c) ¿Crees que las emociones se pueden controlar? Justifica tu respuesta  
 d) ¿Conoces otras técnicas además de las mencionadas anteriormente, que te permitan controlar tus propias emociones? ¿Cuáles son?  
 ¿Cuál estrategia de autocontrol usas o te gusta más? ¿Por qué?

**ACTIVIDADES**

**ACT 1**

**SOPA DE LETRAS**

Encuentra las diferentes emociones que se encuentran en la sopa de letras. Resalta cada palabra con un color diferente.

*Emociones*

S	E	I	O	S	O	A	Z	R	A	A	O	O	A	R
N	O	N	O	A	N	R	B	O	V	D	E	O	S	T
C	E	T	R	I	S	T	E	U	E	O	S	O	U	S
P	E	N	S	A	T	I	V	O	R	E	O	E	S	A
A	P	I	A	I	O	L	N	F	G	R	S	D	T	E
D	R	R	A	M	H	E	E	C	O	A	I	E	A	R
E	M	D	E	O	O	M	N	D	N	O	R	D	D	I
P	O	O	B	O	E	R	A	F	Z	V	S	O	O	S
R	L	N	P	I	C	N	A	Z	A	U	E	D	M	E
I	E	R	O	R	O	U	I	D	D	D	N	E	S	R
M	S	Z	O	I	P	L	P	U	O	T	A	I	O	I
I	T	G	C	D	E	E	L	A	R	U	O	D	A	O
D	O	O	A	F	E	I	L	R	D	R	O	R	O	O
O	M	N	E	R	V	I	O	S	O	O	D	S	T	R
E	C	A	S	O	R	P	R	E	N	D	I	D	O	A

- FELIZ
- TRISTE
- ENFADADO
- MOLESTO
- SERIO
- AVERGONZADO
- EMOCIONADO
- ENAMORADO
- NERVIOSO
- PENSATIVO
- ABURRIDO
- SORPRENDIDO
- PREOCUPADO
- ASUSTADO
- DEPRIMIDO

**\* Adivina... adivinanza**

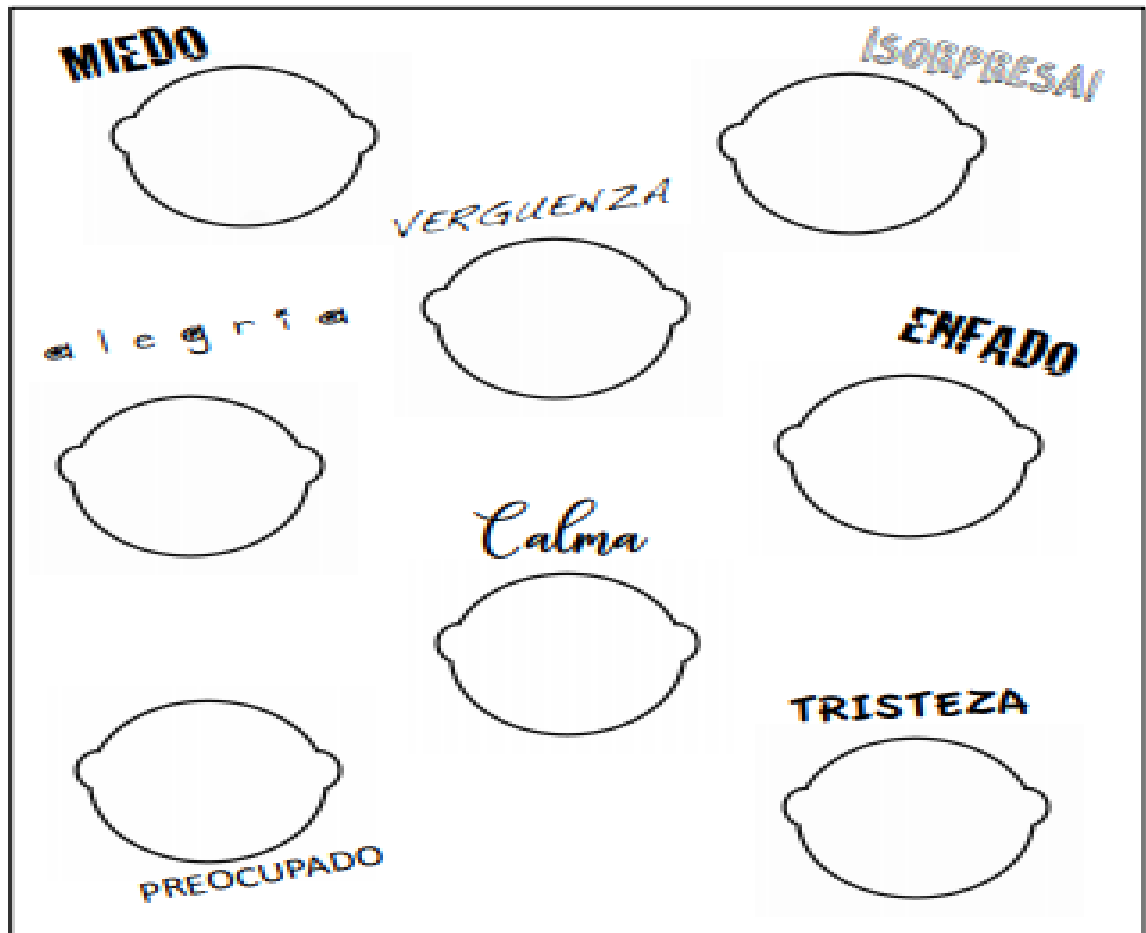
Me pongo muy  cuando se cumplen mis 

Me  cuando tratan mal a mis 

Cuando alguien se  de mí me siento 

## EMOCIONES, ¿QUÉ CARA PONGO CUÁNDO SIENTO...?

★ Dibuja los gestos y la carita que sueles poner cuando sientes diferentes emociones



### ACT 2

1. Con alguien de tu familia, hagan el ejercicio de recordar una situación donde tu o un familiar tuyo, haya aplicado alguna estrategia de autocontrol emocional.
2. Escribe un resumen de la historia especificando la técnica utilizada y la importancia que tuvo el haber autocontrolado las emociones.
3. Realiza un dibujo alusivo a la historia o en familia pueden recrear la historia mediante un video corto.

Relajate con una actividad artística. Busca un espacio tranquilo donde puedas completar la madala y colorearla:



## \* Pequeñas historias

A Juan y a Ana les han regalado libros que les han gustado mucho. ¿Cómo se sentirán?

---

Belén estaba haciendo sus deberes cuando su hermano pequeño le rayó los ejercicios. ¿Cómo se sentirá?

---

Andrés se fue a dormir. Cuando se metió dentro de la cama se encontró una araña y a él no le gustan nada. ¿Cómo se sentirá?

---

Lee el siguiente cuento y responde las preguntas al final



### PALACIO A LA FUGA

Hace mucho, mucho tiempo, cuando la tierra estaba tan llena de magia que hasta la piedra más pequeña podía tener mil secretos, existió un palacio que estaba vivo. Solía estar dormido, así que casi nadie conocía el secreto. Y así siguió hasta que la princesa que lo habitaba se casó con un príncipe muy guerrero y valiente, pero con tan mal carácter que ante cualquier contrariedad lanzaba objetos por los aires o golpeaba puertas y ventanas. Tras su última victoria, el príncipe dejó que fuera la princesa, de carácter más dulce y amable, quien viajara para negociar la paz, y pasó una larga temporada viviendo solo en el palacio.

El aburrimiento empeoró el carácter del príncipe, y según pasaron los días el palacio descubría nuevas marcas en las paredes y golpes en el suelo. Además, estaba cada vez más sucio y descuidado. Y así, disgustado por aquel trato, el palacio despertó y aprovechó una salida del príncipe para moverse por primera vez en muchísimos años, y esconderse tras una colina. Pero el palacio era demasiado grande y el príncipe no tardó mucho en encontrarlo.

Así trató de escapar otras veces, pero el príncipe lo encontraba sin dificultad. Y luego desataba su ira provocando destrozos cada vez mayores. Hasta que una noche, cansado de todo aquello, el palacio cerró puertas y ventanas mientras el príncipe dormía. Y con él dentro y encerrado, corrió durante días y días, sin importarle los golpes y destrozos de su dueño. Cuando por fin se detuvo y abrió sus puertas, el príncipe descubrió que se encontraban rodeados de hielo y nieve, en medio de un frío espantoso.

- ¿El Polo Norte? ¿Y ahora cómo salgo de aquí? - se dijo el príncipe mientras salía a explorar los alrededores.

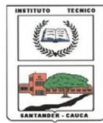
Después de investigar durante toda la mañana sin encontrar nada, el príncipe volvió al palacio para calentarse. Sin embargo, al intentar entrar, descubrió que la puerta estaba fuertemente cerrada. La golpeó furioso, pero lo único que consiguió fue destrozarse sus manos casi heladas. Al ratito, la puerta se abrió ligeramente, y el príncipe corrió hacia ella. Solo para terminar llevándose un buen portazo en las narices justo antes de entrar.

- ¡Qué te pasa palacio! ¡Parece que estuvieras enfadado conmigo!

¡Y claro que lo estaba! Y para hacérselo saber sacudió todas sus ventanas.

- Con que esas tenemos, ¿eh? - gritó el príncipe- Pues prepárate ¡Esto es la guerra! Y nunca he perdido ninguna.

Durante los días siguientes, el príncipe y el palacio tuvieron la pelea más extraña que pueda imaginarse. Mientras uno trataba de entrar rompiendo cristales y ventanas, el otro hacía lo



que fuera por mantenerlo fuera. Y en mitad de aquella tonta guerra, fue el frío quien comenzó a congelar los pies del príncipe, y a agrietar las paredes del palacio. A punto de morir helado, el príncipe ganador de mil batallas, se sentó junto al palacio y empezó a respirar profundamente, contando hasta 10 hasta que se fue clamando. El príncipe comprendió que la única forma de ganar aquella batalla era buscar la paz. Y, sin decir nada, comenzó a reparar el palacio, controlando que sus enfados y su furia no volvieran a causar destrozos. El palacio descubrió que aquellas reparaciones le gustaban mucho más que sus locas peleas, y que precisamente aquel bruto príncipe era el único que podía repararlo. Así que no tardó en abrir sus puertas, y el príncipe pudo resguardarse del frío por las noches, y limpiar y reparar el castillo durante el día.

Para su sorpresa, el príncipe descubrió que disfrutaba enormemente realizando todas aquellas reparaciones y cuidados, y poco tiempo después el aspecto del palacio era magnífico. Tanto, que una de aquellas noches el palacio terminó de perdonar al príncipe, y cerrando sus puertas tomó el camino de vuelta a su país de origen.

Llegaron allí poco antes que la princesa, que se mostró encantada con estado del palacio y con la mejora del carácter de su marido, que no volvió a interesarse por las guerras. Y aquella paz duradera, junto con los cuidados del príncipe, hicieron que el palacio volviera a su silencioso sueño. Así, todos pudieron continuar viviendo tranquilos, entre menos guerra y más paz.

Responde:

1. ¿Por qué estaban disgustados el príncipe y el palacio?
2. ¿Por qué el palacio se quiso fugar?
3. ¿Crees que el príncipe hizo bien en empezar a reparar el palacio?
4. ¿Qué crees que hubiera pasado si el príncipe no hubiera controlado su enojo?
5. ¿Alguna vez te has sentido disgustado como el príncipe? ¿Por qué? ¿Cómo solucionaste la situación?
6. ¿Qué aprendiste de la historia "Palacio a la fuga"?

Si es posible, observa los siguientes videos en compañía de tu familia para aprender sobre el autocontrol emocional:

1. El Pulpo Enojado: Un cuento sobre cómo controlar la ira que enseña la relajación: <https://youtu.be/SikVHG5z830>
2. VIDEO PARA PADRES DE FAMILIA → El autocontrol y la Impulsividad Infantil: <https://youtu.be/TNzx6kRUqTc>

#### CRITERIOS DE ENTREGA

**Enviar la guía resuelta al correo de tu docente director de grupo o entrégala en la fotocopidora Punto Click durante el tiempo establecido.**

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (BIOGRAFÍA Y/O WEBGRAFÍA)

AECC. (s.f.). Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor. Madrid: Ministerio de sanidad y política social.

Fade. (s.f.). Educación emocional. Obtenido de Obra social la Caixa: <https://www.fundacionfade.org/aula-virtual-fade/voluntariado/127-->

41/file#:~:text=identificar%20las%20emociones%20de%20los%20dem%C3%A1s.&text=Desarrollar%20la%20habilidad%20de%20controlar%20las%20propias%20emociones.&text=Prevenir%20los%20efectos%20perjud

Recursos y actividades para trabajar autocontrol. (2018). Obtenido de Cuentos para crecer: <https://cuentosparacrecer.org/blog/recursos-y-actividades-para-trabajar-autocontrol/>