



PERÚ

Ministerio
de Educación

2.º grado: Desarrollo personal, ciudadanía y cívica

SEMANA 1

Educando nuestras emociones

DÍAS 1 y 5

Actividad: Análisis y reflexión sobre las emociones (día 1)

Actividad: Planteamiento de propuestas para regular las emociones en periodo de emergencia sanitaria (día 5)

¡Hola!

Gracias por conectarte y ser parte de **Aprendo en casa**.

¿Es importante la tristeza? ¿Es necesario estar alegre siempre? En esta ficha conocerás y reflexionarás sobre la importancia de todas tus emociones y cómo regularlas.

¡Empecemos!



PRIMERO ¿QUÉ NECESITAMOS?

- Lapiceros de colores.
- Hojas para nuestras reflexiones y opiniones. ¡Mejor si las hojas son recicladas!
- Escuchar nuestras emociones.



SEGUNDO, NUESTRO PROPÓSITO ES...

¿Nos hemos preguntado qué son las emociones y cómo se pueden regular durante las diversas situaciones que se nos presentan? Hoy vamos a analizar y reflexionar acerca de las emociones y la importancia de regularlas en esta situación de emergencia sanitaria y en otros contextos.

En esta sesión analizaremos y reflexionaremos sobre cómo educar nuestras emociones, reconociéndolas y valorando la importancia de regularlas.

Tenemos treinta (30) minutos para trabajar cada actividad. Además, usaremos un texto virtual.

También encontraremos un desafío en la sección final de esta ficha.

¿Preparada(o)?

Actividad

Análisis y reflexión sobre las emociones (día 1)



¡ATENTA(O)!, QUE AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO AL DESARROLLO

Actualmente en el Perú estamos (el Estado, la sociedad, las familias y cada una/o de nosotras/os) trabajando juntos para afrontar la COVID-19. Esta situación es compleja y está generando diversas reacciones en las personas.

Si observamos un poco las actitudes, vemos que algunas personas están ansiosas, otras están preocupadas o sorprendidas, y quizá escuchemos a otras personas comentar que quieren continuar su vida con normalidad. Detrás de cada una de estas reacciones se encuentran las emociones. Las emociones son importantes en nuestras vidas y es necesario aprender a regularlas.

Aquí nos detenemos un momento para preguntarnos:

1. ¿Nos hemos percatado de cómo las personas están reaccionando ante esta situación?
2. ¿Qué son las emociones y cómo podemos regularlas durante las diversas situaciones que se nos presentan?
3. ¿Por qué es importante regular nuestras emociones en esta situación de emergencia sanitaria y en otros contextos?

Ahora, te invitamos a leer y resolver las siguientes páginas del texto de *Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica 2* (disponibles en la sección **Recursos** de esta web).

- Lee atentamente el texto titulado “¿Qué son las emociones?” (ficha 3, pág. 34).
- Ahora que leíste, responde: ¿cuáles son las emociones que podemos expresar los seres humanos? ¿Para qué nos sirve cada emoción? (Ficha 3, pág. 34).
- Ahora revisa la actividad individual y reflexiona sobre las situaciones planteadas. Luego, responde en tu cuaderno (ficha 3, pág. 35).
- Es importante que podamos reconocer y regular nuestras emociones. Para ello, debes leer con atención el esquema sobre la inteligencia emocional (ficha 3, pág. 37).



Actividad

Planteamiento de propuestas para regular las emociones en periodo de emergencia sanitaria (día 5)

**¡TÚ MISMA(O) ERES!**

- Con base en lo que has escuchado, visto, leído y reflexionado sobre las emociones y su importancia de regularlas, responde las preguntas y realiza el reto.
- Ahora es el momento de que te acerques a los miembros de tu familia y conversen sobre estas preguntas: ¿qué emociones estamos experimentando en este tiempo de emergencia sanitaria? ¿Qué emociones has tenido en este tiempo de emergencia sanitaria y cómo las has regulado? ¿Qué actividades/acciones en familia/individualmente podemos realizar para regular esas emociones?
- Escribe en una hoja de papel las respuestas. Luego, pégalas en un lugar visible para que tú y tus familiares puedan reflexionar sobre el tema y practicar las actividades/acciones que registraste.



Recuerda: ¡Sé creativo y organiza lo producido utilizando el material que tengas a tu alcance! No te olvides de guardar tu producción en el portafolio.

¡Ten presente que tú eres valiosa(o)!

