



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA HAROLD EDER**  
**TALLER DE ETICA Y VALORES. GRADO SEGUNDO**  
**# 6**

DOCENTE ENCARGADO:

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE**

Aprendo a controlar mis emociones.

**¿QUÉ PUEDO HACER PARA CAMBIAR DE COLOR  
EN EL TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES?**

**RESPIRACIÓN**

Cierro los ojos  
Cierro la boca, tomo aire por la nariz,  
mantengo la respiración, cuento en la cabeza  
1-2-3  
y echo el aire por la boca, cuento en la cabeza  
1-2-3



**PENSAMIENTO**

Cierro los ojos  
Pienso en mi paisaje relajante.  
Si se entromete malos pensamientos, los  
ignoro y sigo pensando en aquello que me  
aporta tranquilidad.



**RELAJACIÓN  
DE MÚSCULOS**

Cierro los ojos  
Aprieto y relajo los músculos del cuerpo: cara  
(ojos-frente-boca), brazos y manos, tripa,  
piernas,...  
Mantengo los músculos tensionados durante 5  
segundos



**Explicación:** Para comenzar la dinámica, les explicaremos a los niños cuales son las 7 emociones básicas: miedo, ira, amor, alegría, sorpresa, disgusto y tristeza. Para ello tendremos en cuenta la edad de los pequeños y pondremos ejemplos que entiendan. Luego les diremos algo como:

“Todas las personas tenemos emociones, en determinados momentos sentiremos unas u otras emociones, pero todos sentimos las 7 emociones en algún momento, vamos a reflexionar sobre las emociones y después crearemos nuestra estrella de las emociones básicas”.

Repartimos la **ficha de las emociones** a los participantes, con los niños pequeños haremos un debate con ellos en lugar de pedirles rellenar la ficha.

Cuando todos hayan rellenado la ficha, le pediremos que elaboren su **estrella de las emociones**, en cada una de las puntas debe ir una emoción y en el centro el nombre del niño. Deberán representar cada una de las emociones como quieran, para ello pueden emplear todo el material que consideren, pueden dibujar, pegar, poner una palabra un color, etc.

Cuando hayan representado las emociones, les pediremos que piensen con que emoción/es se sienten identificados y porque. Los niños mayores pueden anotar esto detrás de la cartulina.

Ahora tendrán que decorar la estrella, donde pone su nombre de forma que represente ese estado/s emocionales con los que se sienten identificados y para ello podrán emplear también todo el material que consideren necesario.

Cuando todos hayan finalizado sus estrellas. Las pondremos a la vista de todos (podemos usarlas para decorar la clase) y les diremos lo siguiente:

Cada estrella es distinta porque aunque sean las mismas emociones cada uno de nosotros las vive a su manera y cada uno de nosotros se siente identificado con un estado emocional concreto. Aunque el estado emocional que está en el centro de nuestra estrella no nos guste, tenemos que fijarnos en que todas las emociones están presentes en la estrella. Cuando una emoción no nos guste tenemos que expresarla en su punta pero dejaremos en el centro aquella que nos guste y que nos haga feliz.