Secretaria de Educación Pública
Escuela Primaria "https://materialeducativo.org/
Zona Escolar: 01 Sector: 01 Ciclo Escolar 2026 – 2027
Fase: 4 Grado: 3° Grupo: "A"
Prof. JME

Fecha de inicio:	Se sugiere dos semanas (indicar inicio)	**Fecha de cierre:**	Se sugiere dos semanas (indicar fecha de termino)
Campo Formativo	De lo humano y lo comunitario		
Ejes articuladores			
Vida saludable	Artes y experiencias estéticas		
Proyecto	Talleres de emociones	**Escenario**	Comunitario.
Propósito	Llevar a cabo Talleres de emociones donde los miembros de la comunidad reconocerán sus reacciones emocionales y la intensidad de éstas, así como algunas técnicas para regularlas.		
Metodología	Aprendizaje Servicio (AS)		

Campos	Contenidos	Proceso de desarrollo de aprendizajes
De lo humano y lo comunitario	Los afectos y su influencia en el bienestar.	Reconoce los factores presentes en el contexto que influyen en la expresión de las emociones para favorecer reacciones asertivas. Analiza situaciones previas y resultados obtenidos para adecuar su reacción emocional a favor del bienestar personal y social.
Lenguajes	Reflexión y uso de los lenguajes artísticos, para recrear experiencias estéticas que tienen lugar en la vida cotidiana.	Identifica y recrea mediante el uso de colores y sonidos, sensaciones, emociones, sentimientos e ideas que surgen de distintas experiencias significativas que tienen lugar en la vida cotidiana.
Saberes y pensamiento científico	Organización e interpretación de datos.	Recolecta, organiza, representa e interpreta datos en tablas de frecuencias o pictogramas para responder preguntas de su interés.

DESARROLLO DEL PROYECTO		
	Secuencia de Actividades	**Recursos didácticos**
	Punto de partida	

SESIÓN 1	**Inicio**	Explicar a los alumnos y alumnas que abordaremos el libro de proyectos comunitarios con el proyecto de talleres de emociones, comentando que llevarán a cabo Talleres de emociones donde los miembros de la comunidad reconocerán sus reacciones emocionales y la intensidad de éstas, así como algunas técnicas para regularlas.	Libro de Proyectos Comunitario. Páginas de la 320 a la 33. Libro Múltiples Lenguajes páginas 12 a la 15. Anexo: Exploración de mis sentimientos y emociones.
	Desarrollo	Leer en comunidad de aula, el texto “¿A qué le tienes Miedo?” que se encuentra en las páginas 12 a la 15 del Libro Múltiples Lenguajes, en donde se explica la importancia de reconocer nuestros miedos y el por qué vivir esta emoción es algo normal. Hablar sobre los temas mencionados en el texto y alentarlos a compartir situaciones en las que hayan experimentado temor, así como a describir sus reacciones en esos momentos. Interpretar junto a los estudiantes la canción "Las emociones", que incluye menciones a los sentimientos básicos. https://youtu.be/Q4_smLVwl9M	
	Cierre	Cada alumno y alumna resolverá de forma individual la tarea " Exploración de mis sentimientos y emociones.", asignando colores a diferentes emociones y registrando sus sentimientos en una tabla de frecuencias durante una semana. TAREA: Registrar las emociones en el calendario que aparece en la actividad “Exploración de mis sentimientos y emociones.”, se retomará al final de la etapa #2 del presente proyecto.	

SESIÓN 2

Inicio

Elaborar en el pizarrón una tabla de frecuencias como la siguiente y en colectivo completarla. Para ello, organizar a los alumnos para que por turnos pasen a registrar el color que emplearon en cada emoción al realizar la actividad “Mis emociones”.

Colores	EMOCIONES					
	Alegría	Enojo	Tristeza	Miedo	Sorpresa	Calma
Amarillo						
Azul						
Rojo						
Verde						
Naranja						
Rosa						
Morado						
Café						
Blanco						
Negro						
Gris						

Desarrollo

En la comunidad educativa, conversar sobre los siguientes interrogantes:

¿Qué información nos ofrece la tabla que se muestra anteriormente?
¿Qué color fue el más utilizado por la mayoría para representar la alegría?
¿Qué color predominó para simbolizar el miedo?
¿Y para expresar la tristeza?
¿Cuál podría ser la utilidad de este tipo de tablas?
Si se desea profundizar en el tema de las tablas de datos, se recomienda consultar la página 90 del libro "Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia", donde se explica y ejemplifica el uso de este tipo de tablas.
Proyectar el video "Cuento El monstruo de colores", que presenta una historia protagonizada por un monstruo que experimenta diversas emociones básicas y su relación con diferentes colores. Puedes ver el video en el siguiente enlace: https://youtu.be/__NmMOkND8g

Tabla de frecuencias en pizarrón o elaborarla previamente en papel bond.

Libro Nuestros Saberes: Libro para alumnos, maestros y familia.

Internet y dispositivos multimedia para visualizar el video.

	Cierre	Dialogar sobre lo observado en el video y comentar acerca de los colores que coinciden con los identificados por ellos. Explicar a los alumnos cómo las emociones se pueden relacionar con ciertos colores. Considerar la posibilidad abundar más en el tema explicando la clasificación de los colores fríos y cálidos, y los sentimientos que estos nos transmiten.	
SESIÓN 3	**Inicio**	En el entorno escolar, discutir sobre el concepto de emociones y enumerar las emociones que los estudiantes conocen en sus cuadernos.	Cuaderno. Conseguir previamente hojas de papel (pueden ser de reúso), una bolsa oscura y un plumón negro. Lápiz y colores.
	Desarrollo	Durante una asamblea, identificar y expresar emociones mediante la siguiente dinámica: Cortar varias hojas de papel en rectángulos (se ajustarán según el número de alumnos) y utilizar las hojas restantes para crear óvalos grandes que simularán rostros. Escribir nombres de diferentes emociones en los rectángulos y colocarlos en una bolsa oscura. Cada estudiante saca un papelito de la bolsa y, sin revelar su emoción, dibuja y colorea la expresión correspondiente en su óvalo. Compartir los dibujos con la comunidad por turnos y hablar sobre las situaciones en las que han experimentado esas emociones. Representar con movimientos y gestos cómo suelen reaccionar ante esas emociones.	
	Cierre	Reflexionar y dialogar sobre los siguientes temas: ¿Cómo responderían ante el miedo si lo sintieran con baja intensidad? ¿Cuál sería su reacción si experimentaran miedo de manera intensa? ¿Cómo regularían la tristeza? ¿Qué acciones tomarían para evitar hacerse daño a sí mismos o lastimar a otros cuando sienten enojo?	
	Lo que sé y lo que quiero saber		

SESIÓN 4	**Inicio**	Informar a los estudiantes que las emociones les permiten reconocer y expresar sus sentimientos en situaciones agradables o desagradables. La intensidad de la emoción y su reacción dependen de cuán fuerte la sientan. Por ejemplo, al ver un partido de fútbol, la alegría puede ser leve al estar con un amigo, aumentar al unirse a las porras y alcanzar su máxima intensidad cuando su equipo anota un gol y todos celebran gritando o llorando.	Libro Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia. Anexo: Respuestas emocionales y sus manifestaciones. Libro Proyectos Comunitarios. Cuaderno.
	Desarrollo	Preguntar a los alumnos si han vivido experiencias similares y alentarlos a compartir sus vivencias. Leer individualmente la sección "Reacciones emocionales" en las páginas 230 y 231 del libro "Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia", para comprender qué son las reacciones emocionales. Resolver el anexo " Respuestas emocionales y sus manifestaciones.", en el cual describirán qué son las reacciones emocionales, sus componentes y encontrarán ejemplos de estas reacciones. Observar las imágenes de las páginas 323 y 324 del libro "Proyectos Comunitarios", donde aparecen niños expresando diversas emociones, y anotar encima de cada imagen si la reacción emocional es de baja o alta intensidad. En una asamblea, compartir las respuestas y discutir: ¿Qué emociones expresan los niños en las imágenes? ¿Cómo decidieron si las reacciones eran de baja o alta intensidad? Invitar a dos alumnos a que voluntariamente se acerquen al frente, elijan una emoción trabajada y, mediante gestos, representen una reacción de intensidad baja y luego una de alta intensidad. Preguntar al grupo si alguien puede expresar la emoción elegida de manera diferente a sus compañeros. En caso afirmativo, invitarlos a que se acerquen al frente y expresen cómo reaccionan ellos. En pequeños grupos, investigar las páginas 220 y 221 del libro "Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia" sobre el autoconocimiento, las características y posibilidades expresivas y de relación.	
	Cierre	Dialogar y responder en el cuaderno a las siguientes preguntas: ¿Por qué son importantes las diversas características de las personas? ¿Qué se entiende por posibilidades expresivas? ¿Qué son las posibilidades de relación? ¿Cómo creen que estas posibilidades están relacionadas con las emociones? ¿Qué implica el autoconocimiento? ¿Cómo se vincula el autoconocimiento con las emociones? ¿Qué características identifican en su grupo que promueven la convivencia y expresión emocional? • Compartir las respuestas en la comunidad educativa.	

SESIÓN 5	**Inicio**	En grupos pequeños, leer las páginas 231 y 232 del libro "Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia" acerca de la regulación emocional.	Libro Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia. Cuaderno. Anexo: Práctica de la gestión emocional.
	Desarrollo	Tomar notas en el cuaderno acerca de qué implica la regulación emocional, cómo regular la frecuencia de las emociones y cómo manejar las reacciones emocionales. Participar en el anexo " Práctica de la gestión emocional.", donde se reflexionará sobre las reacciones emocionales y la forma adecuada de regular las emociones en situaciones específicas. En una asamblea, reflexionar sobre las siguientes preguntas: ¿Por qué es fundamental aprender a regular nuestras emociones? ¿Podría causarnos daño no saber regular nuestras emociones? ¿Qué consecuencias podría tener el experimentar un enojo de gran intensidad? ¿Qué podría ocurrir si, al caminar por la calle, vemos a nuestro mejor amigo después de dos años, lo que nos provoca una alegría intensa? ¿Pueden mencionar otros ejemplos de situaciones de riesgo al no saber regular nuestras emociones?	
	Cierre	Explicar a los alumnos que existen diversas técnicas para regular lo que sienten y cómo suelen reaccionar. Hacer hincapié en que, al regular sus emociones, podrán calmarse antes de decidir cómo abordar cualquier problema.	
SESIÓN 6	**Inicio**	De forma individual, investigar en la biblioteca del aula, la biblioteca escolar, la biblioteca pública o en internet acerca de las siguientes técnicas de regulación emocional y tomar notas en el cuaderno: Técnica de relajación Técnica de respiración Técnica del volcán Técnica de distracción	Cuaderno

	Desarrollo	En la comunidad de aula, con la guía del docente, practicar la técnica de relajación siguiente o alguna de las técnicas investigadas: Elegir una posición cómoda, ya sea acostados, sentados o de pie. Inhalar profundamente y apretar los músculos de los antebrazos y bíceps. Sentir tensión. Exhalar y relajar las manos, antebrazos y bíceps al mismo tiempo. Repetir este proceso de tensión y relajación con otras partes del cuerpo, como los músculos faciales, del cuello, hombros, hasta llegar a las pantorrillas y pies. En una asamblea, discutir las siguientes preguntas: ¿Qué sensaciones experimentaron en su cuerpo al aplicar la técnica? ¿En qué situaciones y con quiénes podrían aplicar esta técnica en su vida diaria? Practicar la técnica de respiración siguiente o alguna de las investigadas: Adoptar una posición cómoda, ya sea acostados, sentados o de pie. Observar qué parte del cuerpo se mueve al respirar. Colocar las manos sobre el abdomen y observar cómo se eleva y desciende mientras respiran. Para relajarse, inhalar profundamente y exhalar emitiendo un suspiro fuerte. Repetir este proceso de ocho a doce veces o hasta sentirse completamente calmados. Al finalizar el ejercicio, discutir en la comunidad de aula sobre lo siguiente: ¿Sintieron calma al practicar la técnica de respiración? ¿En qué situaciones diarias aplicarían esta técnica? Explicar que cuando experimentan un enojo intenso, sienten calor y tensión muscular, similar a la lava que hierve dentro de un volcán a punto de hacer erupción. Si no logran calmar su enojo, pueden perder el control y actuar de manera impulsiva, lastimando a los demás o a ellos mismos. Practicar la técnica del volcán siguiendo estos pasos: Recordar una situación que causó mucho enojo, imaginando cómo se sintieron en ese momento. Contener cualquier impulso agresivo, quedándose quietos y calmados. Aplicar la técnica de relajación o respiración mientras piensan en cosas que los calmen, como recuerdos felices o planes emocionantes para el futuro. Cuando se sientan tranquilos, expresar sus sentimientos y pensamientos acerca de la situación que los enojó.	
	Cierre	En una asamblea de aula, reflexionar sobre lo siguiente: ¿Cómo aplicarían la técnica del volcán si se enojan con alguien de su comunidad? ¿Cómo la utilizarían con alguien de su familia? Explicar que cuando sientan emociones desagradables, es útil recordar momentos felices o participar en actividades placenteras, como ver películas, jugar al aire libre, leer, bailar o salir al parque con la familia. La distracción es otra técnica para regular las emociones. Compartir cuáles son sus actividades favoritas, tanto individuales como las que disfrutan en compañía de amigos y familiares, y mencionar algunos recuerdos agradables. Hacer una lista en el cuaderno de recuerdos felices con amigos y familiares, que puedan recordar cuando se encuentren experimentando emociones desagradables.	

<table>
<tr>
<td rowspan="4">SESIÓN 7</td>
<td>Inicio</td>
<td>Socializar la tabla de registro de emociones de la actividad “Exploración de mis sentimientos y emociones.” realizada al inicio de la etapa #1 del presente proyecto.
De manera individual, realizar en el cuaderno una tabla de frecuencias donde registren las emociones que vivieron a lo largo de los siete días, para identificar cuáles son las emociones que más experimentaron y las que menos vivieron. Pueden realizar una como la siguiente:
<table>
<tr><th>EMOCIÓN</th><th>FRECUENCIA</th></tr>
<tr><td>Alegría</td><td></td></tr>
<tr><td>Enojo</td><td></td></tr>
<tr><td>Tristeza</td><td></td></tr>
<tr><td>Miedo</td><td></td></tr>
<tr><td>Calma</td><td></td></tr>
<tr><td>Sorpresa</td><td></td></tr>
</table>
Identificar cuál emoción o emociones experimentaron más en su semana de registro para compartirlo con el grupo.</td>
<td rowspan="4">Anexo: “Variedad de respuestas emocionales en mi entorno familiar.”.</td>
</tr>
<tr>
<td>Desarrollo</td>
<td>En conjunto, crear una tabla de frecuencias en el pizarrón similar a la anterior, donde cada alumno y alumna registre las emociones que más han experimentado.
Participar en una asamblea para reflexionar y dialogar sobre las emociones que son más comunes en su vida diaria, analizando los beneficios y desventajas que estas emociones pueden tener en la salud y en la convivencia con los demás.
De forma individual y recordando lo aprendido en grupo, observar cómo reaccionan sus familiares ante distintas emociones.
Realizar la actividad titulada " Variedad de respuestas emocionales en mi entorno familiar.", donde anotarán sus observaciones acerca de las respuestas emocionales de sus familiares y reflexionarán sobre estas situaciones.</td>
</tr>
<tr>
<td>Cierre</td>
<td>En una asamblea de aula, discutir los siguientes temas:
¿Cómo afecta la familia la forma y la intensidad de sus reacciones emocionales?
¿De qué manera podrían ayudar a los miembros de su comunidad a regular sus emociones?
En la comunidad de aula, organizar talleres con charlas y actividades para enseñar algunas técnicas que las personas puedan practicar para manejar la intensidad de sus reacciones emocionales.</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">Organicemos las actividades</td>
<td></td>
</tr>
</table>

SESIÓN 8	**Inicio**	En una asamblea, discutir y llegar a acuerdos sobre los siguientes aspectos relacionados con los talleres: ¿A quiénes invitarán para participar en los talleres? ¿Cómo explicarán a los asistentes los diferentes niveles de intensidad emocional y las técnicas de regulación emocional? ¿En qué lugar de la escuela se llevarán a cabo los talleres? ¿Cómo promoverán los talleres para asegurar la participación de la comunidad? ¿Qué técnicas específicas enseñarán durante los talleres? ¿Qué materiales necesitarán para llevar a cabo las actividades? ¿Quiénes serán responsables de organizar y coordinar los talleres?	Material para elaborar invitación. “Convocatoria para participar en los talleres.” Libro Múltiples Lenguajes. Internet y dispositivos multimedia para reproducir audio. Cuaderno.
	Desarrollo	Designar comisiones específicas y hacer una lista de los materiales necesarios para llevar a cabo los talleres. Anotar estos detalles en el cuaderno. Basándose en los acuerdos previos, decidir cómo invitarán a la comunidad a participar en los talleres. Detallar los materiales que utilizarán para las invitaciones, incluyendo el nombre de los talleres, el lugar, la fecha y la hora de las sesiones. Fomentar la creatividad en el diseño para motivar la asistencia de los invitados. Pueden utilizar el formato “Invitación para Talleres” como ejemplo, adaptándolo a sus necesidades. Repartir las invitaciones según lo planeado para que la comunidad asista a los talleres. Preparar y organizar los materiales necesarios para llevar a cabo los talleres según lo acordado. En el aula, leer la página 58 del libro "Múltiples Lenguajes", donde se explora cómo la música puede expresar y evocar emociones. Dialogar acerca del contenido leído y compartir experiencias emocionales relacionadas con la escucha de distintos sonidos y tipos de música en su vida cotidiana.	
	Cierre	Reproducir la música "Emociones y música" que proporciona ejemplos de música que evocan diversas emociones https://youtu.be/ON75M_92YwA Hacer pausas durante la reproducción para preguntar a los alumnos qué emoción creen que representa cada sonido escuchado. Llegar a un consenso sobre si desean utilizar música durante los talleres y, en caso afirmativo, decidir qué tipo de música utilizar y en qué momentos reproducirla. Ayudar a los alumnos a descargar o reproducir la música seleccionada según sea necesario.	
	Creatividad en marcha		

SESIÓN 9	**Inicio**	En grupos pequeños, llevar a cabo los siguientes talleres:	Materiales previamente preparados para llevar a cabo los talleres.
	Desarrollo	Taller 1: La intensidad de mis reacciones Iniciar con una breve charla de cinco a diez minutos sobre los diferentes niveles de intensidad en las reacciones emocionales, proporcionando ejemplos de situaciones cotidianas. Pedir a los participantes que compartan ejemplos de reacciones emocionales y sus distintos niveles de intensidad. Plantear las siguientes preguntas a los asistentes: ¿Por qué es importante reconocer el nivel de intensidad de nuestras reacciones emocionales? ¿Qué estrategias pueden utilizar para regular las reacciones emocionales más intensas? Taller 2: Regulando mis emociones Seleccionar algunas de las técnicas de regulación emocional previamente practicadas. Explicar durante cinco a diez minutos cómo son estas técnicas y para qué sirven. Realizar ejercicios prácticos utilizando las técnicas con los participantes. Después, preguntarles: ¿Cómo se sintieron durante la actividad? ¿Conocen otras técnicas de regulación emocional y cómo funcionan? Taller 3: Pintando la intensidad de mis emociones Pedir a los asistentes que recuerden una situación en la que hayan experimentado una emoción de intensidad alta. Distribuir hojas blancas y materiales de colores y pedir a los participantes que realicen un dibujo que represente la intensidad de esa emoción. Invitar a los asistentes a compartir y comentar sobre la intensidad de sus reacciones, determinando si fue baja, media o alta.	
	Cierre	Estos talleres permitirán a los participantes explorar y comprender mejor sus propias emociones, así como aprender estrategias para regular sus reacciones emocionales en diferentes situaciones.	

SESIÓN 10	**Inicio**	De manera individual, pero teniendo en cuenta su trabajo en comunidad, los estudiantes deben dibujar en sus cuadernos un momento significativo de los talleres. Deben incluir a los asistentes y representar las actividades que se desarrollaron durante los talleres.	Cuaderno. Colores.
	Desarrollo	En comunidad de aula, cada estudiante debe mostrar y explicar su dibujo, comentando por qué fue un momento significativo para ellos. Deben compartir sus reflexiones sobre las emociones que experimentaron al organizar el taller y cómo reaccionaron ante esas emociones. En asamblea, se debe dialogar y valorar la experiencia, respondiendo en el cuaderno a las siguientes preguntas: ¿Qué reacciones emocionales conocieron durante los talleres? ¿Cómo pueden determinar si la intensidad de una reacción emocional es leve, media o alta? ¿Qué técnicas aprendieron para regular sus emociones durante los talleres? ¿Cómo piensan aplicar estos aprendizajes en su vida diaria, tanto en la escuela como en casa o con otros miembros de su comunidad?	
	Cierre	Por último, los estudiantes deben escribir en el cuaderno los acuerdos asamblearios a los que llegaron en comunidad para llevar a cabo los talleres y apoyar a las personas en la regulación de la intensidad de sus emociones. Estos talleres no solo promoverán la integración social, sino que también ayudarán a enfrentar diferentes escenarios y alcanzar metas personales y comunitarias.	

Producto del proyecto	
Talleres de emociones.	
Evidencias de aprendizaje	**Aspectos a evaluar**
Exploración de mis sentimientos y emociones. Respuestas emocionales y sus manifestaciones. Práctica de la gestión emocional. Variedad de respuestas emocionales en mi entorno familiar. Convocatoria para participar en los talleres. Representación gráfica de una emoción a través de un rostro dibujado. Interrogantes para reflexionar y analizar en el cuaderno. Notas sobre las investigaciones realizadas. Registro de experiencias agradables para enfrentar situaciones difíciles. Tabla que muestra la frecuencia de distintas emociones. Invitación oficial para los talleres. Documentación de acuerdos y decisiones tomadas en el cuaderno.	Identifica y expresa emociones y sentimientos en su vida diaria utilizando colores para representarlos visualmente. Recopila, organiza e interpreta datos en una tabla de frecuencias para responder preguntas relacionadas con las emociones. Valora las características afectivas y sociales de las personas, específicamente en su grupo y comunidad, lo que contribuye a la unidad del grupo y la comunidad en general. Analiza situaciones cotidianas que involucran emociones y reflexiona sobre cómo ajustar su reacción emocional para promover el bienestar personal y social. Reconoce que recordar experiencias agradables mientras se enfrenta a emociones desagradables puede ayudar a tener reacciones asertivas.

Ilustración que representa las actividades desarrolladas durante los talleres.	Recopila, organiza, representa e interpreta datos en una tabla de frecuencias para identificar las emociones más frecuentes en su vida diaria. Analiza situaciones cotidianas que involucran diversas emociones y reflexiona sobre cómo estas emociones influyen en su bienestar personal y social. Identifica y representa emociones y sentimientos a través de sonidos y participa activamente en diálogos colectivos para tomar decisiones sobre talleres, expresando sus ideas y explicando las razones detrás de sus opiniones. Analiza situaciones diarias que involucran emociones y reflexiona sobre la importancia de manejar adecuadamente las reacciones emocionales en beneficio de su bienestar personal y social.
Adecuaciones curriculares y observaciones	

Nombre del profesor(a)

_____

Prof. JME

Vo. Bo.

Director(a) de la escuela

_____

Prof. JME

Exploración de mis sentimientos y emociones.

Explora las palabras ocultas dentro de las manchas de pintura y destaca aquellas que están relacionadas con emociones, asignándoles un color que creas que representa esa emoción.



Debajo de cada figura de niño, anota la emoción que están experimentando y utiliza el color que previamente asignaste a esa emoción en la actividad anterior para colorear el rectángulo correspondiente. Luego, en el "Calendario de emociones", utiliza los colores específicos para cada emoción que sientes a lo largo de cada día (puedes indicar también la fecha y el día de la semana).



CALENDARIO DE EMOCIONES						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO

¿Durante cuántos días experimentaste alegría o tranquilidad?
¿En algún día experimentaste tristeza, enojo o miedo?
¿Pudiste encontrar una solución para la situación que te hizo sentir de esa manera?

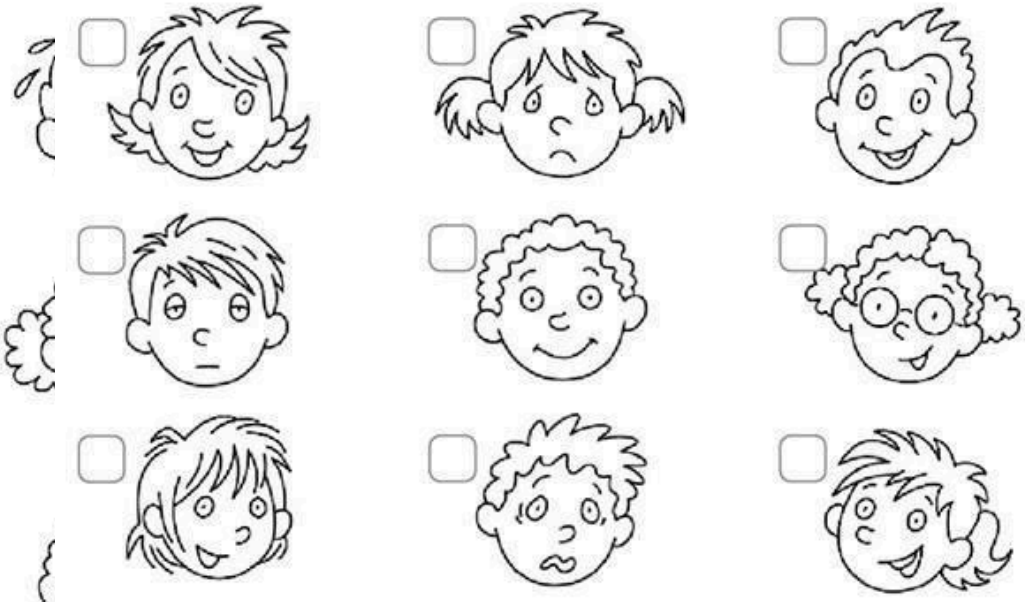
¿Cuál fue la solución que encontraste?

Respuestas emocionales y sus manifestaciones.

Práctica de la gestión emocional.

Nombre _____ Fecha _____

1 Marca las caras que expresan alegría.



2 ¿Cuándo sientes alegría? Marca.

- ☐ Cuando un niño te invita a jugar con él.
- ☐ Cuando unos niños se burlan de ti.
- ☐ Cuando el profesor te felicita.
- ☐ Cuando te invitan a un cumpleaños.
- ☐ Cuando ganas un concurso de dibujo.
- ☐ Cuando pierdes un partido.

Práctica de la gestión emocional

La regulación emocional se refiere al proceso mediante el cual las personas gestionan y controlan sus emociones, tanto las positivas como las negativas, para adaptarse de manera efectiva a diversas situaciones y entornos. Implica ser consciente de las propias emociones, entenderlas y manejarlas de manera adecuada. La regulación emocional no implica reprimir o negar las emociones, sino más bien reconocerlas y responder a ellas de una manera equilibrada y constructiva.

1 ¿Qué les dirías a estos niños? Marca.



- ☐ ¿Que pasa?
- ☐ No te enfades.
- ☐ La culpa la tienes tú.



- ☐ Lloras por nada.
- ☐ ¿Puedo ayudarte?
- ☐ ¿Por qué lloras?

2 Completa.

Si un compañero está enfermo, nos sentimos _____

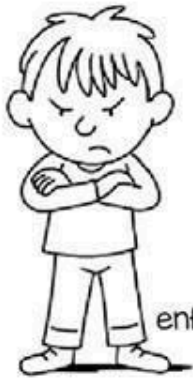
Si un compañero está contento, son sentimos también _____

1 ¿Qué expresa cada emoción? Marca.



alegría

- ☐ Estoy muy contenta.
- ☐ Estoy muy aburrida.



enfado

- ☐ ¡Qué rabia!
- ☐ Me alegro mucho.



tristeza

- ☐ ¡Qué pena!
- ☐ Me he divertido mucho.

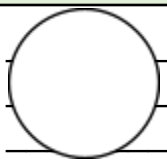
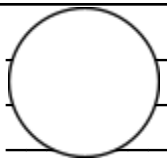
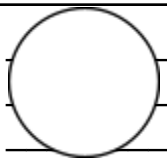
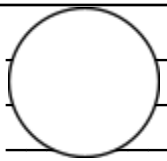


miedo

- ☐ Estoy cansado.
- ☐ Estoy asustado.

Variedad de respuestas emocionales en mi entorno familiar.

Observa a algunos de tus familiares cuando vivan una emoción y registra en la siguiente tabla cómo reaccionan.

Emoción	Forma como regularmente reacciona	Intensidad de su reacción
_____		_____
_____		_____
_____		_____
_____		_____

Reflexiona y contesta:

¿Tus familiares utilizan algún método para manejar sus emociones?

_____
__

_____
__

¿Cuál es y en qué consiste?

_____
_____
____

¿Las respuestas emocionales de tus familiares son leves o fuertes?

_____
_____
____

¿Tus familiares reaccionan de manera similar a ti frente a ciertas circunstancias?

_____
_____
____

¿En qué situaciones?

_____
_____
____

Convocatoria para participar en los talleres.

Redacta una invitación para las personas que asistirán a los talleres de emociones.

TALLERES DE EMOCIONES

Te invitamos a asistir a nuestros talleres:

_____

Se llevarán a cabo el día:

_____

En: _____

A las: _____

¡NO FALTES!

Gracias por visitar:

https://materialeducativo.org/

&

https://materialeseducativos.mx/



Únete a nuestro canal de Youtube:

https://www.youtube.com/channel/UC2c9MOFE8JOwPAc9EYuMe0w

Únete a nuestras páginas de Facebook:

https://www.facebook.com/materialeducativomx/

El texto, imágenes y contenido de este proyecto pertenece a sus respectivos autores, nosotros solo compartimos el material como fin informativo y educativo, sin fines de lucro.

Este material fue enviado u obtenido de manera gratuita en las redes sociales.

Grupos de Facebook:

Nombre del grupo:	Enlace para unirte:
Material Educativo	https://www.facebook.com/groups/materialeseducativosmx/
Maestros Con Vocación	https://www.facebook.com/groups/maestrosconvocacion/
Todo Sobre Docencia	https://www.facebook.com/groups/todosobredocencia/
Maestro De Primaria	https://www.facebook.com/groups/maestrodeprimaria/
Material De Apoyo	https://www.facebook.com/groups/1226193467462502/
Materiales Educativos	https://www.facebook.com/groups/MaterialEducativoMX/
Primer Grado 2026 – 2027	https://www.facebook.com/groups/primergradodeprimaria/
Segundo Grado 2026 – 2027	https://www.facebook.com/groups/segundogradodeprimaria/
Tercer Grado 2026 – 2027	https://www.facebook.com/groups/1676345985933461/
Cuarto Grado 2026 – 2027	https://www.facebook.com/groups/cuartogradodeprimaria/
Quinto Grado 2026 – 2027	https://www.facebook.com/groups/quintogradodeprimaria/
Sexto Grado 2026 – 2027	https://www.facebook.com/groups/sextogradoprimariamx/
Fase 3 1ero y 2do	https://www.facebook.com/groups/materialeducativoprimerysegundogrado/
Fase 4 3ero y 4to	https://www.facebook.com/groups/materialeducativotercerycuartogrado/
Fase 5 5to y 6to	https://www.facebook.com/groups/materialeducativoquintoysextogrado/
Recursos Didácticos	https://www.facebook.com/groups/937442069621501/
Primer Grado	https://www.facebook.com/groups/primergradoiniciacion/
Tercer Grado	https://www.facebook.com/groups/tercergradodeprimaria/

Grupos de WhatsApp:

(Si el grupo está lleno, puedes ingresar a otro o informarnos para crear uno nuevo)

Nombre del grupo:	Enlace para unirte:
Material Educativo	https://chat.whatsapp.com/HCH4iJLQzHVFFMNvU1rEM6
MaterialEducativo.Org	https://chat.whatsapp.com/EkpWS87fB0U78L5fpalLHQ
MaterialPrimaria.Com	https://chat.whatsapp.com/CsNPTuCCIg261yMVENi0RO
Materia Primaria	https://chat.whatsapp.com/CugchCe8FW62AWCDiX2daR
MaterialesEducativos.Mx	https://chat.whatsapp.com/GYUY2zApjw0FPt33WUaM1N
Materiales Educativos	https://chat.whatsapp.com/KzSXWScrV4B06x2UNkYYZp
Primer Grado 2026 – 2027	https://chat.whatsapp.com/JfgY19xH8es61OkZSdX4bP
Segundo Grado 2026 – 2027	https://chat.whatsapp.com/KVjTT12Qu8s5qjcZyceDzR
Tercer Grado 2026 – 2027	https://chat.whatsapp.com/JSEZwHfRDJQ00diHKdKL7m
Cuarto Grado 2026 – 2027	https://chat.whatsapp.com/L2cbFdHJfy365ReJf5OdIh
Quinto Grado 2026 – 2027	https://chat.whatsapp.com/CYppQf7wBA9HRUYjHAd82r
Sexto Grado 2026 – 2027	https://chat.whatsapp.com/K4fJ8WiPbkZ2RtCDH1EJcx
Primer Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/IR2nMeat0CWKOhAMLhe7U0
Segundo Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/CkePgSyaQh1JiS1cSIOTnP
Tercer Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/Lm7RHR9Urdf1mSpKPBjTWK
Cuarto Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/ImvWWNyvfMCGclZzpRHmYj
Quinto Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/L1yH7fTStOkB1SMkozfqfD
Sexto Grado De Primaria	https://chat.whatsapp.com/JON96BEiLMh5GeQgkdYcJF

Grupos de Telegram:

Nombre del grupo:	Enlace para unirte:
Material Educativo	https://t.me/+9lIHVu6TM6NjMzBh
Primer Grado De Primaria	https://t.me/+P_tocv7pIAkzNGEx
Segundo Grado De Primaria	https://t.me/+IpMcBB0jCgs5NzIx
Tercer Grado De Primaria	https://t.me/+2uOuORxbemQwZjRh
Cuarto Grado De Primaria	https://t.me/+JuTdpqAlvqEyNjZh
Quinto Grado De Primaria	https://t.me/+wHpCJ-TvP7gwYjZh
Sexto Grado De Primaria	https://t.me/+JLXLZ0RU2d41NTEx

Visita:

https://materialeducativo.org/ <-> https://materialeseducativos.mx