



MATERIAL ORIENTADO A
ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.



← COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES →



¿CÓMO NOS HEMOS SENTIDO?

Karin Venegas Muñoz

Terapeuta Ocupacional

¿Cómo nos hemos sentido durante la pandemia? ¿Por qué es importante reconocer las emociones que sentimos?
¿Qué emociones puedo estar sintiendo - experimentando durante el período de aislamiento social?

Estas preguntas pueden ser comunes durante este período, por lo que son temáticas que iremos abordando en el material publicado.



Programa Habilidades para la Vida.
Pudahuel.



MATERIAL ORIENTADO A
ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.



CONCIENCIA DE UNO MISMO

Uno de los conceptos más importantes que deberíamos conocer, tiene relación con la conciencia de sí mismo.

Se refiere a la capacidad que podemos desarrollar para reconocer nuestras sensaciones, emociones y pensamientos vivenciados cotidianamente, o que pueden surgir bajo ciertas situaciones (como la actual Pandemia), y que pueden influir en nuestras acciones o conductas.



¿En qué nos puede ayudar tener dicha conciencia?

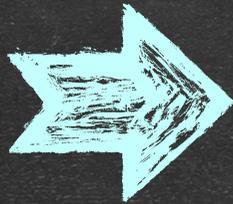
- * A identificar emociones.
- * A reconocer nuestras fortalezas.





MATERIAL ORIENTADO A
ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.

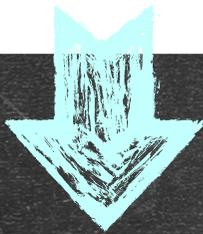
En esta oportunidad
nos centraremos en
lo relacionado con:



**La identificación
de nuestras
emociones**

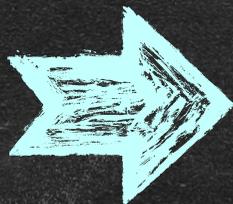
← **¿DE QUÉ TRATA?** →

**Reconocer de
forma consciente
nuestras emociones**



¿Cómo me siento?
¿Me gusta sentirme así
o me desagrada?

EJ. "Tengo ganas de
hacer cosas, ver una
película y hacer
bromas con mi
familia"



**Darle una
etiqueta verbal**



¿Cómo se llama lo que
estoy sintiendo?
¿Cómo lo explico?

Creo que
siento:
ALEGRÍA

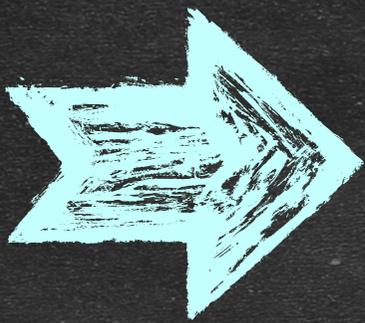




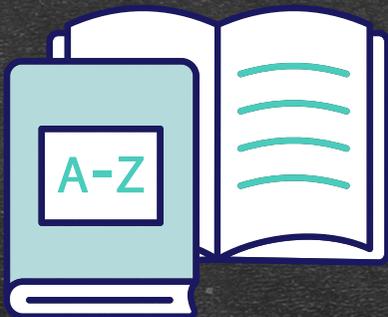
MATERIAL ORIENTADO A
ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.



← ¿ETIQUETA VERBAL? →



La entenderemos como la "Habilidad para utilizar el vocabulario emocional, y las palabras o frases expresivas habitualmente disponibles en una cultura, para etiquetar las propias emociones"



Algo importante en el reconocimiento e identificación de nuestras emociones es el vocabulario emocional, lo que nos ayudará a darle nombre a lo que sentimos.



Para poder ampliar el vocabulario emocional, debemos hacer un recorrido inicial acerca de las emociones. ¿Sabes qué es una emoción? Esto lo abordaremos en la siguiente infografía, ¡Nos vemos!

.....

Bibliografía:

*Competencias del aprendizaje social y emocional (SEL) . Collaborative for academic, social, and emotional learning. 2017.

*Aprendizaje socioemocional: ¿Qué es y cómo desarrollarlo? . Cartilla 3. Subsecretaría educación parvularia.