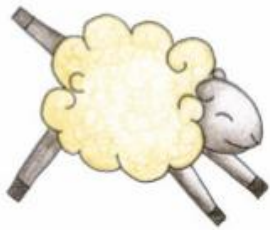


### Adivina a quién encontré dentro de mí

Vamos averiguar cómo te sientes el día de hoy. Existen 5 emociones (Felicidad, miedo, amor, tristeza y enojo), cada una representada por un animal diferente. Tú deberás decidir cuál animal se parece a ti. En el bosque de las mil maravillas viven gran cantidad de animales, cada uno con una personalidad diferente, única y especial; entre estos animales están a continuación:



*La oveja: La oveja es alegre, le encanta sonreír, saltar y correr, se siente muy a gusto y feliz cuando está con sus seres queridos y demás amigos(as) del bosque.*



*El tigre: El tigre se siente molesto, por lo que en ocasiones rugir de enojo y a veces se queda muy serio y callado.*



*El Conejo: El conejo es muy audaz, le encanta repartir cariño a sus demás amigos(as) y seres queridos del bosque, los abraza y en ocasiones los besa y les dice que los ama.*



*El avestruz: El avestruz es un animal muy temeroso por lo que constantemente mete su cabeza en la arena cuando siente miedo para ocultarse.*



*El oso: El oso se siente desanimado, sus amigos (as) lo invitan a jugar y él prefiere quedarse solito en su árbol viendo el río que se encuentra al lado. Se siente triste por lo que siente ganas de llorar.*



¿Con cuál animal te identificaste? \_\_\_\_\_

¿Qué ocasionó que te sintieras como ese animal?

\_\_\_\_\_

¿Te gustaría sentirte como otro animal? ¿Cuál?

\_\_\_\_\_

¿Por qué deseas sentirte como ese animal?

\_\_\_\_\_

¿En qué situaciones sienten tristeza como el oso?

\_\_\_\_\_

¿En qué situaciones sienten enojo como el tigre?

\_\_\_\_\_

¿En qué situaciones sienten miedo como el avestruz?

\_\_\_\_\_

¿En qué situaciones sienten amor como el conejo?

\_\_\_\_\_

¿En qué otras situaciones se sienten alegría como la oveja? \_\_\_\_\_

¿Has observado alguna reacción en tu cuerpo al experimentar esa emoción?



**CUIDADO CON EL LOBO**

*¡Cuidado con el lobo! "Consejos para el que me encuentre cuando estoy enojada o enojado".*

Cosas que me ayudan a tranquilizarme:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Cosas que me pueden alterar más:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

NOMBRE DEL ESTUDIANTE \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_ Grado \_\_\_\_

**Bogotá D.C 09 Agosto 2019.**

### **Taller Grados cuartos y quinto**

**Objetivo:** Determinar situaciones que hacen a las niñas y a los niños sentir tristeza, felicidad, enojo, amor y miedo. Identificar las acciones que alteran y tranquilizan a las y los estudiantes cuando están enojados (as).

**Duración:** 40 minutos.

**Materiales:** hoja de trabajo que se encuentre luego de los pasos a seguir, lápiz, lápiz de color, borrador.



### **Pasos a seguir:**

1. Se entrega la hoja de trabajo a cada estudiante, se explica que se va a trabajar de manera individual.
2. Se explicará a las niñas y los niños que existen muchas emociones como la felicidad, enojo, amor, tristeza y miedo que es muy común que todas las personas las sientan en un determinado momento.
3. Se les leerá a las y los estudiantes el cuento "Adivina a quien encontré dentro de mí".
4. Posteriormente identificara situaciones que generen esa emoción posterior mente describirán como reacciona el cuerpo ante esta respuesta.
5. Luego escribirá en su hoja situaciones que lo alteran y que lo ayuda a tranquilizarse.



**SECRETARIA DE EDUCACION DEL DISTRITO CAPITAL.**  
**COLEGIO "LAS AMERICAS" I.E.D.**  
(Resolución 3395 del 23 de octubre de 2002 de S.E.D.) Localidad Octava - Kennedy  
**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y ASESORÍA ESCOLAR Jornada Tarde**

