



PERÚ

Ministerio
de Educación

2.º grado: Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

SEMANA 2

Inteligencia emocional y la autorregulación de emociones

DÍAS 1 y 5

Actividad: analizamos y reflexionamos sobre inteligencia emocional y la autorregulación de emociones (día 1)

Actividad: argumentamos acerca de la importancia de autorregular nuestras emociones (día 5)

iHola!

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

¿Nuestras reacciones emocionales son efectivas? ¿Inteligencia emocional? ¿Cómo nos sentimos en estos días? Estas y otras preguntas más las resolveremos hoy

iEmpecemos!



PRIMERO ¿QUÉ NECESITAMOS?

- Cuaderno u hojas para nuestras reflexiones y opiniones. ¡Mejor si son recicladas!
- Lapiceros.
- Mirada crítica de todo lo que pasa alrededor y mucho oído.
- Diálogo constante.



SEGUNDO, ¿QUÉ HAREMOS?

Estos días son complejos para todas y todos, y seguro que nuestros estados emocionales han sido diversos. Por momentos podemos habernos sentido confundidas(os) o preocupadas(os).

En esta guía reflexionaremos sobre la regulación de nuestras emociones y analizaremos con más profundidad sobre la inteligencia emocional; así podremos reconocer y tomar conciencia de lo que sentimos para poder expresar nuestras emociones en distintos contextos, fortaleciendo nuestra identidad.

Tienes 40 minutos para trabajar cada actividad. ¿Preparada(o)?



Si tienes alguna dificultad para realizar la actividad, solicita apoyo de un familiar presente en casa.

Actividad

Analizamos y reflexionamos sobre la inteligencia emocional y la autorregulación de emociones (día 1)



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

¿Recuerdas que en la actividad anterior analizaste y reflexionaste sobre las emociones y la importancia de autorregularlas? Las emociones son comunes a todos los seres humanos, y ante diferentes situaciones podemos sentir miedo, cólera, alegría, sorpresa, tristeza u otras emociones; pero no debemos olvidar que también podemos regularlas y ponerlas a nuestro servicio.

Hoy analizaremos y reflexionaremos sobre la inteligencia emocional: cómo reconocer nuestras emociones y sentimientos, y alcanzar un manejo inteligente de ellas.

Aquí, nos detenemos un momento para preguntarnos:

1. ¿Tenemos un manejo inteligente de nuestras emociones?
2. ¿Qué significa para nosotros la inteligencia emocional?



Tu creatividad no tiene límites; tus formas de responder, tampoco. Haz uso de dibujos, esquemas o infografías, o emplea recortes o una grabación de audio o el formato que desees para responder las preguntas. .



DESAFÍO PARA SEGUIR APRENDIENDO EN CASA

Busca y lee atentamente las siguientes páginas del texto de “Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica 2” (disponibles en la sección “Recursos” de esta web).

- ¿Qué necesito saber, hacer y sentir para manejar mis emociones de manera inteligente? (pág. 38, ficha 3).
- Hora de activar el detective emocional para autorregular mis emociones (pág. 39, ficha 3).
- ¿Cómo te puedes detener? (pág. 40, ficha 3).

Después de leer, analizar y comprender, te invitamos a realizar un listado de las ideas más importantes del texto. Explota tu creatividad y emplea esquemas, ilustraciones, o solo tus ideas fuerza.



Actividad

Argumentamos acerca de la importancia de autorregular nuestras emociones (día 5)

- Las lecturas seguro te ayudaron a profundizar más sobre tu inteligencia emocional y lograr un mejor manejo de tus emociones. Ahora, te invitamos a responder las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo logras un mejor manejo de tus reacciones emocionales?
 - b. ¿Es posible mejorar tu inteligencia emocional? ¿De qué manera?
- ¿Ya conoces “El semáforo de las emociones”? Pues bien, es hora de ponerlo en práctica. Piensa en alguna de tus reacciones emocionales que consideras que son poco efectivas. En ese momento, imagínate en un semáforo en luz roja y detente, trata de calmarte (mira a otro lado o cambia de postura, o simplemente respira profundamente); luego, piensa en los resultados de tu autocontrol y escribe en una hoja por qué es importante detenernos y autorregular nuestras emociones. Dale un buen argumento a tu respuesta; pero, sobre todo, dale forma, sé creativo con tu argumento.



Recuerda: ¡tu imaginación no tiene límites! Organiza lo producido utilizando el material que tengas a tu alcance. No olvides guardar tu producción en el portafolio.

¡Ten siempre presente que eres valiosa(o) para ti, para tu familia, para tus amigas(os) y para el país! Contigo, la hacemos.

