PROPÓSITO:

Guía No. 5: Los Sentimientos.

Mantener expresiones de afecto y cuidado mutuo con mis familiares, compañeros y mi comunidad, apesar de las diferencias.

MOTIVACIÓN:



“Nuevamente los saludo. En esta ocasión les quiero hablar de los sentimientos. ¡Eh! La vez pasada hablamos de las emociones, estos dos términos están muy relacionados, pues las emociones son la base de los sentimientos, y los sentimientos son la reflexión o el razonamiento de nuestras emociones, por lo tanto, las características de los sentimientos es que estos son conscientes, son mucho mas complejos que las emociones, son de larga duración y son mucho menos intensos, pero permanecen con nosotros. Una vez que nosotros interpretamos nuestras emociones pues nos llevan a decidir y vivir de una manera. ¿Cuál sería la importancia de reconocer nuestros sentimientos? Pues, hay un dicho o una frase que dice, no elegimos lo que nos sucede, pero si podemos elegir que hacer con aquello que nos sucede. Entonces, esta sería la importancia y de aquí es, reconocer nuestros sentimientos, pensar nuestras emociones, seria ya definir nuestros sentimientos, aunque estos están ligados a nuestra cultura y a muchas otras cosas. Por eso, los sentimientos son mucho mas complejos que las emociones”.

EXPLICACIÓN:

Los sentimientos son experiencias subjetivas que tenemos como respuesta a un estímulo externo o interno, es decir, es eso que sentimos en nuestro cuerpo y nuestra mente cuando estamos pasando por una situación y la interpretamos como algo alegre, adverso, de enojo, tristeza, etc. Están profundamente entrelazados con la forma en que percibimos e interpretamos una situación, y están influenciados por nuestras interacciones, recuerdos y pensamientos. Además, estos son muy diversos, ya que van de la alegría hasta la tristeza, el amor, la sorpresa, el miedo y la ira, entre otros. Los sentimientos actúan como una brújula interna que nos ayuda a entendernos mejor a nosotros

mismos, las personas a nuestro alrededor y las diferentes situaciones que enfrentamos en nuestro día a día. Aunque son universales en los seres humanos, la forma en que cada persona experimenta y expresa sus sentimientos es única.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.
2. Observar el video recomendado en la guía.
3. Haga un breve análisis respecto a las diferencias entre emoción y sentimiento.
4. Por qué se dice que los sentimientos, a diferencia de las emociones, no tienen rostro,
4. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema tratado en esta guía.
5. Presentar el cuaderno semanalmente, a su profesor, en la hora de clase.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto);
2. Cuaderno al día (4 puntos);
3. Sustentación (2 puntos);
4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto);
5. Actitud ante la clase (1 punto);
6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.selia.co/blog/conoce-tus-sentimientos-que-son-como-se-originan?gad_source=1&gad_campaignid=23153794688&gbraid=0AAAAAoyNTxtebJVyueLiZ_v286ffQ53G2&gclid=EAIaIQobChMItoX2v6yDkgMVqrBaBR2wPxGNEAAYASAAEgKCdfD_BwE