

PROPÓSITO:

Que el estudiante comprenda la importancia de identificar las Emociones y los Sentimientos, asumiendo una actitud positiva al experimentarlos.

MOTIVACIÓN:



Historieta de mis emociones y sentimientos

EXPLICACIÓN:

Las emociones y los sentimientos son expresiones de nuestra dimensión afectiva que nos permiten mostrar a los demás y a nosotros mismos, cómo todo cuanto nos rodea puede afectarnos. La emoción es espontánea, aparece ante una situación de forma repentina. Ante una noticia o la llegada de una persona podemos ponernos, tristes, ansiosos o alegres. La emoción es formada por aprendizajes culturales y la incorporación de vivencias personales. Los sentimientos son el resultado de la relación entre las vivencias y experiencias que hemos tenido y van constituyendo nuestra forma de ser. Alegres, tristes, sociables o aislados. Los sentimientos son más duraderos, estables y tienen menor intensidad que las emociones. Cualquier situación externa o interna trae consigo una reacción de rabia, alegría o tristeza, que desencadena una decisión emocional frente a mi sentimiento, donde valoro, odio, comprendo o soy indiferente. Esta decisión me conduce a actuar positiva o negativamente, y en esta dirección, dicha experiencia me programa de un modo semejante frente a futuras emociones. Por eso, es necesaria la reflexión antes de la acción. Es así como aprendo a manejar mis sentimientos y actuar asertivamente en todas las circunstancias.

EJERCICIOS:

Responder en el cuaderno:

1. Qué son las Emociones y los Sentimientos
2. Cuáles son las pautas que le ayudarán a entender cómo asumir los sentimientos y las emociones y

hacerlos provechosos para tu crecimiento personal.

3. Que le emociona, qué le gusta, qué le disgusta, que le da miedo, que le preocupa, que le da rabia, que le duele, que siente.

4. ¿Cómo expresar mis emociones?

5. Qué hacer frente a las emociones y sentimientos?

4. Ilustre todo esto a través de un hermoso dibujo a todo color.

EVALUACIÓN:

1. Revisión del cuaderno

2. Conexión a las sesiones virtuales

3. Participación en clase virtual.

BIBLIOGRAFÍA:

Mis emociones y Sentimientos: Página 26

https://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Secundaria_Activa/Guias_del_estudiante/Etica/Etica_Grado06.pdf

