

# LAS EMOCIONES

**LAS EMOCIONES SON SIGNOS, LAS PERCIBIMOS A TRAVÉS DE NUESTRO ESTADO DEÁNIMO. SE EXPRESAN EN EL CUERPO, SIEMPRE NOS QUIEREN DECIR ALGO.**

**CONECTARNOS Y SABER SOBRE NUESTRAS EMOCIONES IMPLICA RECONOCERLAS, NOMBRARLAS Y REFLEXIONAR ACERCA DE POR QUÉ LAS SENTIMOS.**

- ❖ **CONVERSAMOS ACERCA DE LO LEÍDO**
- ❖ **PENSÁ Y ESCRIBÍ SITUACIONES QUE TE OCURRIERON Y EN LAS QUE PUDISTE SENTIR ESTAS EMOCIONES.**

Emoción: **ALEGRÍA**



¿Cuándo sentiste alegría?  
¿Te gusta sentir alegría? ¿Por qué?  
¿Qué podés hacer para mantener esta emoción?

Emoción: **TRISTEZA**

¿Cuándo sentiste tristeza?  
¿Te gusta sentir tristeza? ¿Por qué?  
¿Qué hiciste para sentirte mejor?



Emoción: **MIEDO**



¿Cuándo sentiste miedo?  
¿Te gusta sentir miedo? ¿Por qué?  
¿Qué podés hacer para manejar tu miedo?



## Emoción: **ENOJO**



¿Cuándo sentiste enojo?

¿Te gusta estar enojado? ¿Por qué?

¿Qué podés hacer para manejar tu enojo?

## Emoción: **SORPRESA**

¿Cuándo te sorprendiste mucho?

¿Te gusta que te sorprendan? ¿Por qué?

¿Qué hiciste después de sorprenderte?



## Emoción: **VERGÜENZA**



¿Cuándo sentiste vergüenza?

¿Te gusta sentir vergüenza? ¿Por qué?

¿Qué hiciste para sentirte mejor?

Cuanta más claridad tengamos de lo que nos pasa, mayor será nuestra posibilidad de comprender y pedir lo que realmente necesitamos. No hay emociones buenas ni malas. Es posible aprender a regular las emociones, es decir, a manejarlas con el tiempo.

► **Escribí SIEMPRE, A VECES, NUNCA** según corresponda.

**ALEGRÍA**

**TRISTEZA**

**MIEDO**

**ENOJO**

**SORPRESA**

**VERGÜENZA**

➤ Realizamos la **puesta en común** de lo trabajado esta semana en ESI.