

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.