

TUTORÍA

Dimensión: Autoconocimiento.

Conciencia de las propias emociones

Actividad 3

3er trimestre

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira... Son conocidas por todos nosotros pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede generar una reacción inesperada o inadecuada

Instrucciones:

Completa los recuadros con las definiciones de cada emoción

Miedo

Sorpresa

Tristeza

Enfado

Alegría

Lo sentimos como un sobresalto, por algo que no esperamos, dura muy poco tiempo

La sentimos cuando conseguimos algo que deseábamos o cuando las cosas nos salen bien

Emoción que se siente cuando estamos ante un peligro

Lo sentimos cuando algo nos molesta o cuando las cosas no salen como lo planeábamos

En este sentimiento el llanto o desanimo se puede manifestar con facilidad, en ocasiones causada por alguna decepciona