



1. RELACIONA LAS COLUMNAS:



MIEDO



Emoción que provoca que sientas un nudo en la garganta y que salgan las lágrimas de tus ojos. Como cuando tu mascota se enferma.



IRA / RABIA



Emoción que provoca que sudas, tiemble tu cuerpo y tu corazón se acelere, y a veces hasta te duele el estómago. Como cuando te escogen para hablar en la ceremonia del lunes en la escuela y ves a todos esperando a escuchar lo que dices.



ALEGRÍA / FELICIDAD



Emoción que produce malestar físico como náuseas y que sirve para identificar algo de lo que tenemos que alejarnos porque no es agradable para nosotros. Como cuando un calcetín no huele bien y lo lanzamos lejos.



TRISTEZA



Emoción que hace que mi cuerpo se ponga tenso, mis cejas se junten, sienta que se me sube la temperatura y me ponga rojo. Por ejemplo, cuando quieres decirle algo a alguien y esta persona no te presta atención.

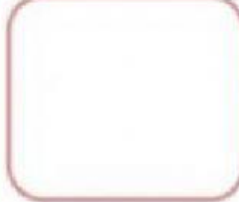
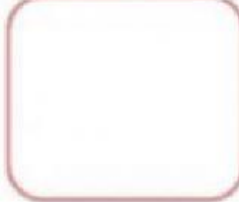


ASCO



Provoca risa, sonrisa en el rostro, amplitud de pecho y sensación de bienestar. Como cuando alguien muy querido te da un abrazo y un gran beso.

2. ARRASTRA LAS FIGURAS HASTA EL NOMBRE DE LA EMOCIÓN:

			
ENFADADO	CONTENTO	ASUSTADO	TRISTE
			
			



(Fonte: <https://www.liveworksheets.com/nd816985jf>)

3. A PARTIR DE LAS EXPERIENCIAS QUE HAS VIVIDO EN ESTA PANDEMIA, RESPONDA:

A) ¿CÓMO INFLUYEN TUS EMOCIONES EN TU APRENDIZAJE?

B) ¿QUÉ EMOCIONES CREES SE DEBE FAVORECER PARA UN MEJOR APRENDIZAJE?

C) ¿CUÁL ES LA EMOCIÓN QUE MÁS SIENTES, CUANDO PIENSAS EN TUS ESTUDIOS ACTUALMENTE?

4. RESPONDE SOBRE TU VIDA:

A) ¿QUÉ HACES PARA REGULAR TU ENOJO (RABIA)?

B) ¿EN QUÉ MOMENTO YA HAS SENTIDO MIEDO?

C) ¿CUÁL HA SIDO UNO DE TUS MOMENTOS DE MAYO ALEGRÍA?

D) ¿QUÉ TE HIZO SENTIR TRISTEZA?

Besos y hasta luego.

