

PROGRAMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR

TERCER GRADO

TALLER: Todas las familias son importantes



Propósito: conocer la importancia de la autoestima y la autorregulación de las emociones en la convivencia.

Lee la definición de cada palabra y después realiza la actividad que se pide:



La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.



Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.

La autorregulación es una de las competencias personales que nos permite plantearnos metas y dirigirnos hacia ellas. Por lo tanto, es un proceso de autodirección. Asimismo, es una capacidad que resulta vital para la adaptación al medio y un adecuado ajuste tanto personal como social.



La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo.



ACTIVIDAD: Coloca el Antónimo de las siguientes palabras correctamente

Indiferencia

Desconfianza

Desvalorización

Irregular

antipatía



Actividad 2. Completa la Frase correctamente (arrastra la palabra y completa de manera abierta lo que piensas)

Empatía

Autorregulación

Autoestima

Emoción

1.- Si digo la palabra _____ pienso

en: _____

2.- Si digo la palabra _____ pienso

en: _____

3.- Si digo la palabra _____ pienso

en: _____

4.- Si digo la palabra _____ pienso

en: _____
