



OA 2	Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.
Objetivo de la semana	distinguir los procesos mentales que experimentamos al vivir una emoción.
SEMANA 25	Del 05 al 09 de octubre de 2020

MI IDENTIDAD: CUERPO Y MENTE



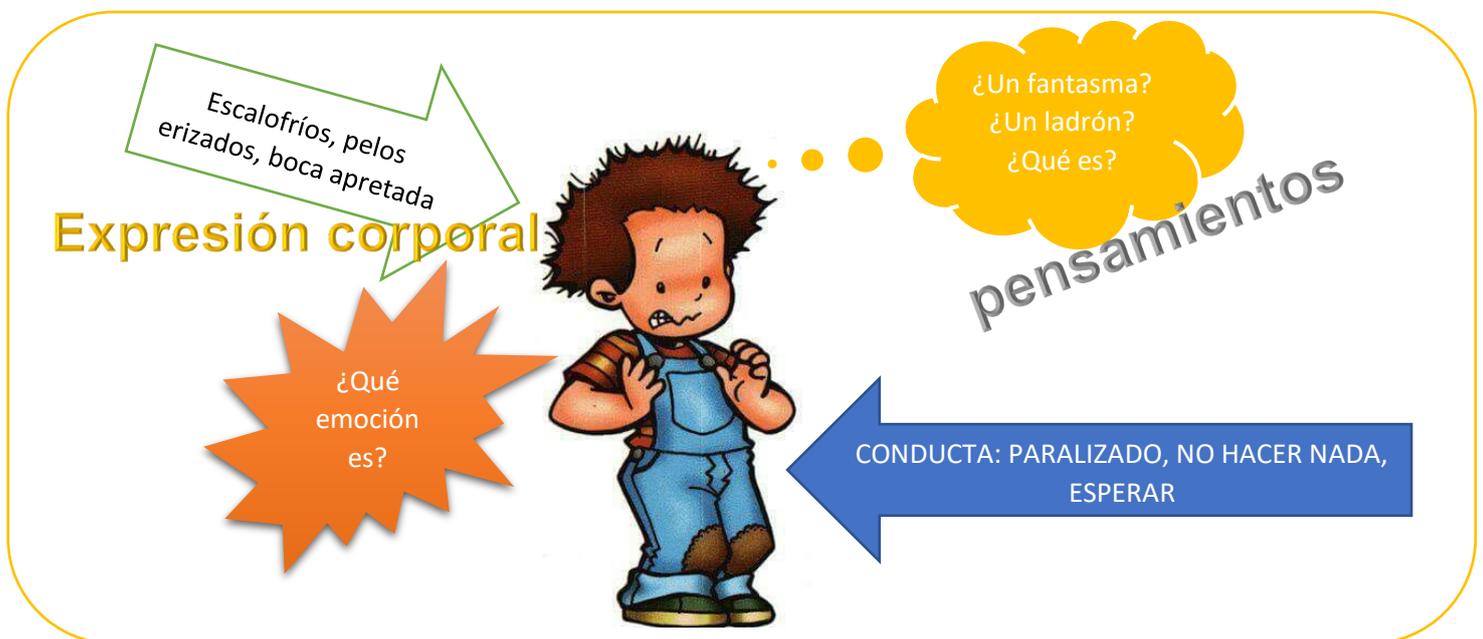
Los seres humanos nos componemos de dos grandes dimensiones: una dimensión externa, compuesta por nuestras características físicas (color de ojos, altura, etc.) y una dimensión interna, compuesta por nuestros pensamientos, sensaciones, deseos, cualidades psicológicas, etc.

Pero el ser humano, tiene la particularidad de experimentar procesos que son tanto internos como externos: las emociones.

¿CÓMO FUNCIONA UNA EMOCIÓN?



Cuando sientes una emoción, suceden tres cosas en nosotros: pensamientos, expresiones corporales y conducta. Observa la imagen



Recuerda enviar tu tarea al correo nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl

ACTIVIDAD:

Cierra los ojos y recuerda algún momento en que hayas estado muy enojado.

Escribe en tu “diario de las emociones” qué sentiste en ese momento, qué pensaste, qué te dieron ganas de hacer, qué sensaciones físicas experimentaste. También recuerda cómo reaccionaste, por qué reaccionaste así, qué consecuencias tuvo esa situación y responde si reaccionarías de la misma forma ahora que ha pasado tiempo desde la situación experimentada. Puedes acompañar tu relato con dibujos, mandalas, colores, recortes, todo lo que te causa rabia.



Al día siguiente, haz lo mismo con otra emoción (tristeza, miedo, etc.)



RECUERDA

IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

- MIEDO** Nos motiva a actuar para evitar consecuencias negativas
- IRA** Nos motiva a luchar contra los errores y la injusticia.
- TRISTEZA** Nos motiva a pedir ayuda y apoyo de los demás.
- REPULSA** Nos motiva a demostrar que no podemos aceptar algo.
- CURIOSIDAD** Nos motiva a explorar y aprender.
- SORPRESA** Nos motiva a dirigir la atención hacia algo inesperado.
- ALEGRÍA** Nos motiva a reproducir ese acontecimiento.

Recuerda enviar tu tarea al correo nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl