



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 las causas y consecuencias de las emociones
SEMANA 27	Del 19 al 23 de octubre de 2020

### Inteligencia emocional

Se define como “la capacidad para hacer tres cosas: identificar lo que sentimos, comprender lo que sentimos y manejar las emociones”. Por lo tanto, “no se pueden manejar las emociones si antes no hemos identificado y comprendido lo que sentimos”.



Si ya nos costaba regular nuestras emociones antes de la pandemia, ahora el tema se dificulta un poquito más.

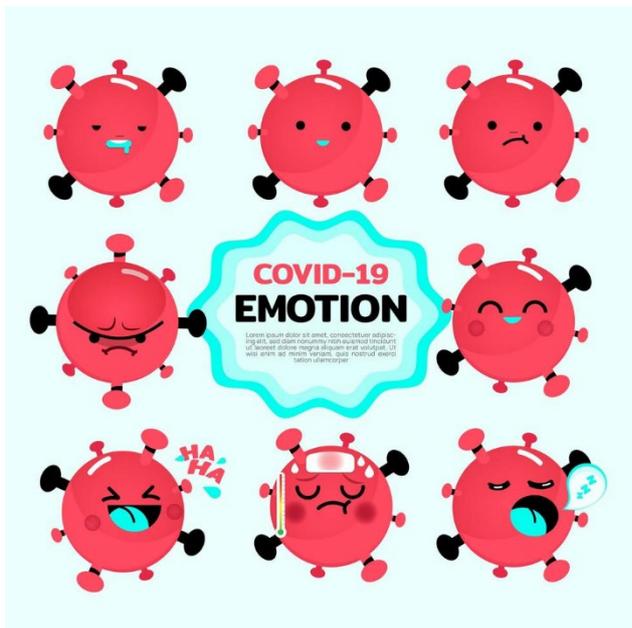
Por eso debemos tener muy claro que las emociones nos ayudan a enfrentar lo que ocurre a nuestro alrededor.

#### Recordemos:

**La ira**, sirve para defenderse; y en estos días, cuando un niño se enfada en casa, le vamos a ayudar mucho si le explicamos por qué se está enfadando, de qué se quiere defender.

**La tristeza** sirve para valorar; y si le decimos al niño que no es para tanto, que hay que estar contento, quizás le estemos confundiendo, pero si le explicamos por qué esta triste, seguro que lo va a saber manejar mejor”.

**El miedo**, es una emoción muy natural en estas circunstancias. Es una emoción primaria, una



**Recuerda enviar tu tarea al correo [nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl](mailto:nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl)**

emoción que sentimos todos los humanos. Y además de servir para sobrevivir, el miedo es el responsable de apartarnos del peligro. Ese miedo puede incluso no ser real. “¿Cuántas veces nos ha preocupado algo y al final no ha pasado?”

Expertos afirman que el 93% de los miedos que sentimos no pasarán nunca, sin embargo, el miedo nos lleva a hacer la peor interpretación posible, ya sea real o imaginaria, y además es contagioso, es una emoción invasiva que cada vez se hace más grande dentro de nosotros. Por eso es la más potente de todas las emociones, “porque nos ayuda a sobrevivir como especie”.

¿Cómo distinguir las causas y consecuencias de nuestras emociones? ¿Cómo potenciar mi inteligencia emocional?



**01**

## PRACTICA EL AUTOCUIDADO

**Preocúpate de tus necesidades básicas:** descansa, come lo suficiente e ingiere alimentos saludables. Preocuparse por uno mismo permitirá dar lo mejor para los demás.



**02**

## COMPARTE EXPERIENCIAS

**Mantén el contacto con tus cercanos, cuenta tu experiencia y escucha la de los demás.** El resto puede estar pasando por situaciones similares a la tuya. Compartir las emociones con alguien que nos transmita seguridad y confianza ayuda a hacerlas más tolerables.

Recuerda enviar tu tarea al correo [nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl](mailto:nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl)

# 08

## REALIZA ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO

Siempre que sea posible, en tus tiempos de ocio realiza algo no relacionado con el trabajo o con la pandemia. **Practica experiencias reconfortantes, divertidas o relajantes:** Escuchar música, actividad física, ver películas, leer un libro o hablar con un amigo puede ayudar.



# 09

## ACEPTA TUS EMOCIONES

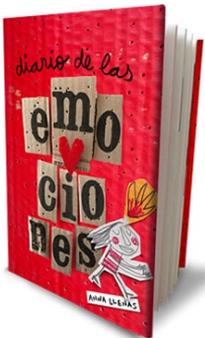
Cada persona experimenta y enfrenta el estrés de una forma diferente. Algunas personas necesitan hablar mientras que otras necesitan estar solas. **Reconoce y respeta estas diferencias en ti mismo/a y en quienes te rodean.** Son precisamente las emociones las que nos hacen humanos.



# 10

## OBSERVA TUS EMOCIONES

Es posible que percibas reacciones inusuales en ti, como cambios de humor o en tu forma de trabajar, sentimiento de desanimo, agotamiento, ansiedad. También es posible que notes malestares físicos diversos o que te resulte difícil relajarte. **Busca estrategias para manejar estas emociones y el estrés que experimentas.**



### ACTIVIDAD: APLIQUEMOS LO APRENDIDO

En tu diario de las emociones escribe un relato (real o ficticio) en donde los personajes experimenten distintas emociones, como alegría, tristeza, rabia u otra, narrando las causas y consecuencias de éstas.

Aspectos a evaluar: título, extensión de 1 plana, ortografía y redacción, características solicitadas (presencia de emociones, sus causas y consecuencias), creatividad.

### RECUERDA

Anímate a entrenar la empatía, la autoestima, la autonomía, el trabajo en equipo, la fortaleza interior, la impaciencia, así podrás reforzar la inteligencia emocional.

¡Haz de tu familia el mejor equipo!



Recuerda enviar tu tarea al correo [nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl](mailto:nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl)