



LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES

Actividad 3. Soluciona en casa: Colorea la imagen y el título, luego ubica los números donde corresponde.



Manejo de Emociones



ACTIVIDAD 4: Se reflexiona en clase. Observa las siguientes imágenes, analiza lo que están sintiendo esas personas y menciona algunas situaciones que puedan generar ese tipo de reacciones.



IMAGEN 1

IMAGEN 1: _____

IMAGEN 2: _____



IMAGEN 2



IMAGEN 3

IMAGEN 3: _____

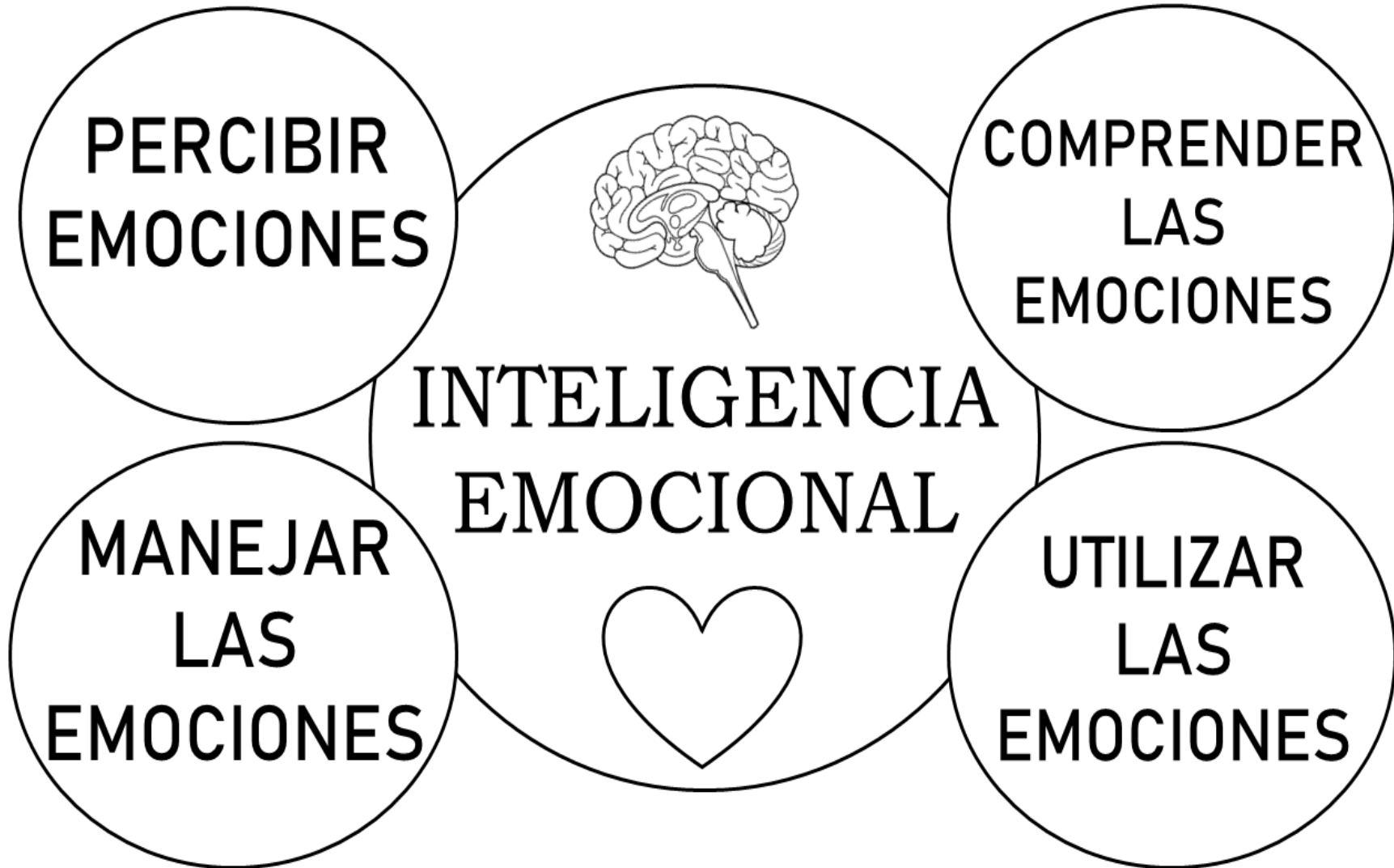
IMAGEN 4: _____



IMAGEN 4



INTELIGENCIA EMOCIONAL



ACTIVIDAD 5: Se realiza en clase. Coloreo el esquema



LECTURA. Se hace en clase por grupos.

La adolescencia, una aventura de emociones

La adolescencia es la etapa de la vida que sigue a la niñez y abarca desde el inicio de la pubertad, a los 12 años, hasta cuando se ha alcanzado la madurez biológica, alrededor de los 19 años de edad. En otras palabras, la adolescencia constituye la transición entre el niño y el adulto.

Luego de pasar por la adolescencia, los adultos jóvenes expresan que entrar en ella es realmente como iniciar una aventura, que tiene momentos bellos, intensos, así como momentos difíciles, de incertidumbre y mucho temor. Es una aventura, porque el adolescente comienza a caminar solo, un poco más lejos de sus padres y de su casa.

Cuando se llega a la adolescencia, parece que todo cambia; la forma de sentir, todo adquiere mayor importancia, la manera como los adolescentes se juzgan a sí mismos y a los demás, es distinta, así como la forma de relacionarse con sus amigos, padres, hermanos y con el mundo en general. Es una etapa llena de sentimientos encontrados, por un lado de satisfacción, pues sienten que han crecido y pueden ser independientes, y por otro, también de inseguridad y temor frente a esa realidad.

En medio de tantos cambios, conocer los sentimientos de los adolescentes no es una tarea sencilla; por lo general se muestran rebeldes, deciden no hablar mucho de sí mismos ni de sus asuntos y mantener distancia de sus padres, a quienes generalmente sorprende y asusta esta nueva actitud de sus hijos.

Cuando los niños crecen y alcanzan la adolescencia y la juventud, se pone a prueba su **inteligencia emocional**, porque las relaciones entre los miembros de la familia

comienzan a estar mediadas por la crítica. Los jóvenes tienen nuevas habilidades intelectuales. Antes veían a sus padres como superhéroes y querían ser como ellos cuando se hicieran grandes; ahora los ven como seres humanos comunes, con los que resulta difícil hablar, entenderse y que los entiendan; se dan cuenta de que se equivocan y cometen errores.

Muchos jóvenes se vuelven silenciosos en el ámbito familiar y poco dispuestos a cooperar en las tareas del hogar; sus padres comienzan a criticar y a sancionar esa conducta, por lo que algunos manifiestan que no son queridos ni comprendidos.

Ahora tienen la necesidad de separarse de sus familiares, sentirse ellos mismos; generalmente, pasan más tiempo con sus amistades e inician noviazgos; pero en los momentos en que aparecen sentimientos de temor o fragilidad, de impaciencia, ira o cuando enfrentan problemas de difícil solución, vuelven la mirada a sus padres, familiares y adultos, en quienes creen que pueden confiar.

Piensa éticamente

Los sentimientos son naturales. Están ahí, dentro de cada cual. Son experiencias personales. Es normal, útil y aceptable sentir una emoción, cualquiera que sea: agradable o desagradable. Todos los sentimientos y emociones son válidos, y son las conductas de las personas frente a ellos las que pueden ser consideradas como aceptables o no.

ACTIVIDAD 5.

De acuerdo a la lectura y las indicaciones del profesor, resuelve las actividades.

Entendemos por...

Inteligencia emocional, la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. La inteligencia emocional contribuye al autocontrol, al manejo de la ira; permite actuar de manera positiva ante los contratiempos y favorece las buenas relaciones.



"El ser humano alberga en sí mismo las más diversas emociones, las cuales expresa de manera diferente. Algunas favorecen tus relaciones con la familia, otras no". Colombia aprende

ACTIVIDAD 6. Se hace en clase y en grupos. Seguramente alguna vez habrás experimentado miedo, tristeza, rabia, o deseo, amor y alegría

1. Elabora una definición para cada uno de estos sentimientos:

MIEDO: _____

TRISTEZA: _____

RABIA: _____

DESEO: _____

AMOR: _____

ALEGRÍA: _____

2. Describe cómo te sientes cuando los experimentas: _____

3. Escribe en el siguiente cuadro, aspectos positivos y negativos de los sentimientos que se citan. Qué puede ser positivo o negativo respecto a:

Sentimientos	Positivo	Negativo
Miedo		
Tristeza		
Felicidad		
Amor		
Rabia		

4. Califica de 1 a 4 los sentimientos que se mencionan a continuación, de acuerdo con la frecuencia con que los experimentas. Siendo 1 el de menor frecuencia y 4 el de mayor.

Ira	Amor
Tristeza	Miedo
Odio	Alegría