**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 4°A | Fecha: semana N° 8 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (OA2):** Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas. | | |
| **Contenidos:** Emociones. | | |
| **Objetivo de la semana:** Distinguir emociones experimentadas por ellos y por los demás, y reconocer diversas formas de expresarlas mediante realización de guía de aprendizaje. | | |
| **Habilidad:** Distinguir. | | |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de Identificar y qué entendemos por expresión de emociones.



**Entonces:**

Distinguir es:

Entendemos por expresión de emociones: Demostrar a los demás lo que sentimos.

|  |
| --- |
| Saber expresar los propios sentimientos de manera correcta puede unirnos a otra persona y puede evitar conflictos que pueden aparecer por guardarnos cosas dentro. La comunicación es clave en cualquier tipo de relación, y las emociones forman parte de nuestra vida, por lo que no debemos reprimirlas. |

**EXPRESANDO NUESTRAS EMOCIONES**



Las emociones y sentimientos son una importante fuente de información: nos guían, nos ayudan a dar sentido a lo que pasa a nuestro alrededor, a entendernos a nosotros mismos y a relacionarnos con los demás, y nos motivan para alcanzar objetivos, provocar cambios, evitar situaciones dañinas o perseguir aquello que queremos.

Entre los problemas más habituales que podemos tener con las emociones, podemos encontrar:

– Reaccionar con mucha intensidad, o al contrario, responder con poca expresión.

– Respuesta emocional que no corresponde a situación que la produce.

– Sentimientos muy limitados ante alguna situación.

**¿Cómo expresar las emociones?**

Las emociones pueden ser expresadas de distintas maneras:

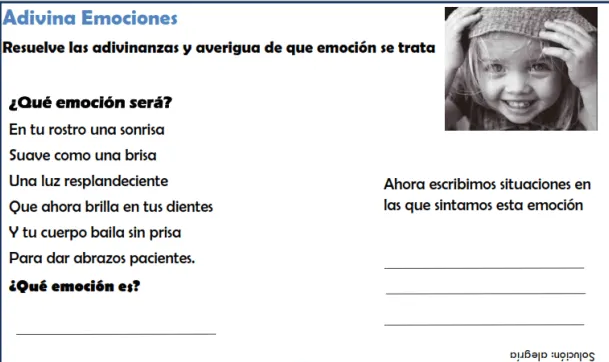
Verbalmente: Es cuando se expresan directamente ¡Estoy enfadado!, ¡Me siento triste!, ¡Siento miedo!, ¡Te quiero!, etc.

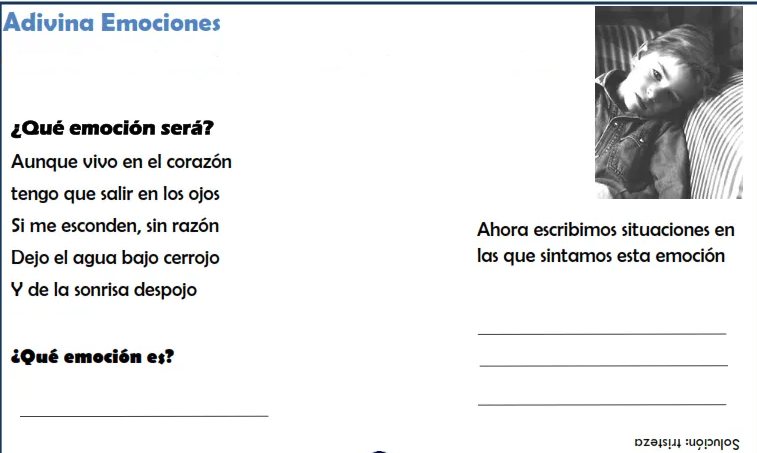
Adapta siempre tu manera de expresarte: no todas las emociones se expresan de la misma forma, debemos identificar la forma adecuada para expresar cada una.

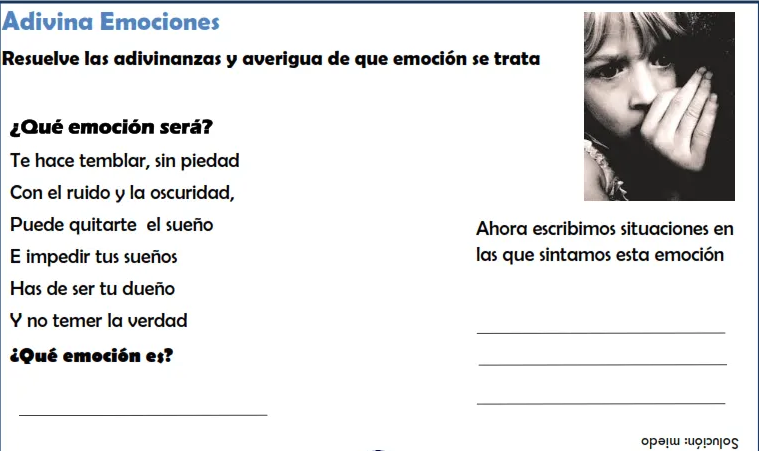
Escritura terapéutica: Otra forma de expresar nuestras emociones muy efectiva es escribirlas. Escribir lo que sentimos, nos puede ayudar a identificar nuestras emociones y a equilibrar nuestro cuerpo y mente.

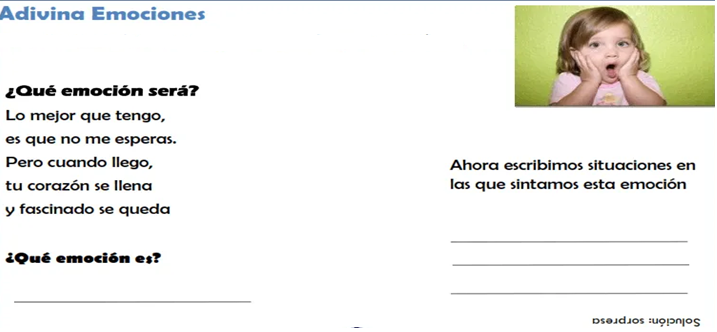
Aprende asertividad (Ser asertivos significa expresar pensamientos y sentimientos de forma honesta, directa y correcta): Expresar los sentimientos es también un acto de valentía. Por eso, debes evitar hacer de la vergüenza una excusa, y eso se logra entre otras cosas trabajando en tu asertividad, la capacidad de hacer valer los propios sentimientos y los propios valores de forma adecuada.

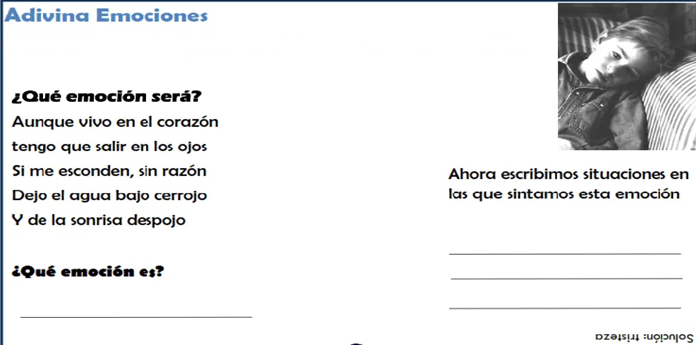
A continuación te invito a resolver las siguientes adivinanzas sobre emociones.

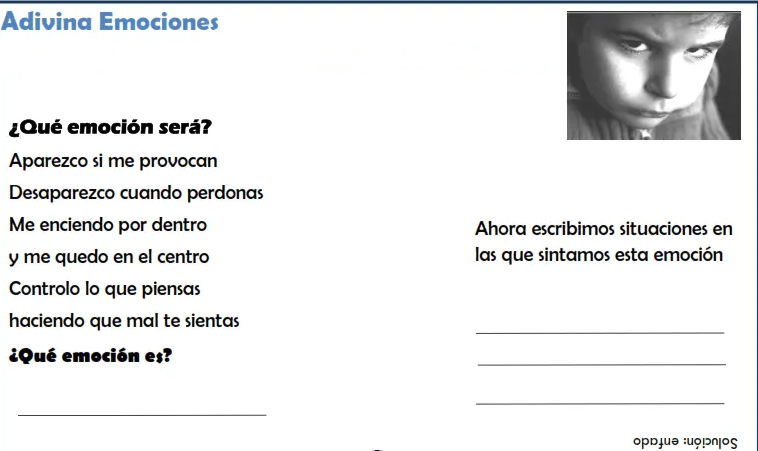












Luego de resolver la actividad anterior, escoge 3 emociones de las mencionadas en las adivinanzas y describe y dibuja como las expresas normalmente.

EJEMPLO: Enfado: cuando estoy enojada frunzo el ceño y me quedo en silencio.

**Ahora es tu turno**

**Para reflexionar**

¿Por qué es necesario expresar nuestras emociones? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿De qué me sirve expresar mis emociones de forma adecuada?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Finalmente recuerda que debes mandar una foto de tus actividades terminadas al WhatsApp del curso.**



Siempre es necesario expresar lo que sentimos, recuerda hacerlo de forma adecuada.

Autoevaluaciòn o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

…………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

