**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 8°A  | Fecha: semana N° 9 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (OA2):** Comprender que las emociones pueden ser reguladas voluntariamente por la reflexión y el aprendizaje. |
| **Contenidos:** Emociones humanas.  |
| **Objetivo de la semana:** Examinar la importancia de las emociones y su expresión mediante realización de guía de trabajo.  |
| **Habilidad:** Examinar |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de examinar y qué entendemos por estado anímico.



**Entonces:**

**Examinar es**: Observar atenta y cuidadosamente a alguien o algo para conocer sus características o cualidades, o su estado.

**Entendemos por estado anímico:** Es cuando una emoción se sostiene durante el tiempo, y de alguna manera se solidifica.

|  |
| --- |
| Sentir emociones tanto positivas como negativas es algo normal en todo ser humano. Podríamos usar la palabra "negativas" para describir las emociones más difíciles, pero no significa que esas emociones sean malas o que no debamos sentirlas. |

**IMPORTANCIA DE NUESTRAS EMOCIONES**

**IMPORTANCIA DE NUESTRAS EMOCIOES**

**Todas las emociones son naturales**

Supongamos que comienzas a hacer una lista de todas las emociones que has experimentado.

 ¿Qué figura en tu lista? Lo más probable es que hayas incluido cosas como feliz, triste, ansioso, enojado, asustado, agradecido, orgulloso, temeroso, confundido, estresado, relajado, maravillado. Ahora divide tu lista en dos categorías: emociones positivas y emociones negativas.

Sentir emociones tanto positivas como negativas es algo normal en todo ser humano. Podríamos usar la palabra "negativas" para describir las emociones más difíciles, pero no significa que esas emociones sean malas o que no debamos sentirlas. Aun así, algunas personas preferirían sentir una emoción positiva en lugar de una negativa. Es probable que prefieras sentirte feliz en lugar de triste, o confiado en lugar de inseguro.

Lo importante es el equilibrio que existe entre nuestras emociones: qué nivel de cada tipo de emoción, positiva o negativa, experimentamos.

**Cómo nos ayudan las emociones negativas**

Las emociones “negativas” nos alertan de las amenazas o los desafíos que debemos enfrentar. Por ejemplo, el temor puede alertarnos de un posible peligro. Es una señal de que tal vez debamos protegernos. Los sentimientos de enojo nos advierten que algo nos está molestando, cruzando un límite o aprovechándose de nuestra confianza. El enfado puede ser una señal de que necesitamos actuar para defendernos.

Cuanto más tiempo le dediquemos a las emociones negativas, más emociones negativas comenzaremos a sentir. Si nos centramos en la negatividad, esta aumenta.

**Cómo nos ayudan las emociones positivas**

Las emociones positivas contrarrestan a las negativas, pero también tienen otros beneficios importantes.

En lugar de estrechar nuestra mente como lo hacen las emociones negativas, las emociones positivas afectan a nuestro cerebro y aumentan nuestra conciencia, atención y memoria. Nos ayudan a absorber más información, tener varias ideas en mente al mismo tiempo y comprender la relación que existe entre diferentes ideas.

Cuando las emociones positivas nos abren a nuevas posibilidades, tenemos más capacidad para aprender y mejorar nuestras habilidades. Esto nos lleva a un mejor desempeño en las tareas y las evaluaciones. Las personas con muchas emociones positivas en su vida diaria suelen ser más felices, más saludables, aprenden mejor y se llevan bien con los demás.

**La importancia de las emociones positivas**

La ciencia nos está ayudando a comprender lo valiosas que pueden ser las emociones positivas. Los expertos han aprendido mucho de estudios recientes del cerebro.

Luego de ver la importancia de las emociones positivas en nuestra vida diaria, te invito a crear un **hábito positivo diario**, para realizar esto en primer lugar deberás pensar en 5 situaciones que te provocaron una emoción positiva.

EJEMPLO: 1. Me sentí muy orgullosa cuando respondí bien una pregunta en la clase de Lenguaje.

2. Me siento alegre cuando juego con mi perro.

 **Ahora es tu turno**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Después de recordar las situaciones que nos provocan emociones positivas deberás escoger una emoción y nombrar tres acciones que puedes realizar todos los días y que te ayudarán a aumentarla.

EJEMPLO: Emoción: confianza:

¿Qué cosas te ayudan a sentir confianza? ¿Cómo puedes hacer para aumentar ese sentimiento?

1. Tal vez puedas repetirte "Puedo hacerlo" antes de una evaluación.

2. O quizás debas pararte bien erguido y caminar a través de tu casa con confianza, sintiéndote fuerte y capaz de lograr tus metas.

**Emoción:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Acciones diarias para aumentar esa emoción:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Para reflexionar**

¿Por qué es importante expresar TODAS nuestras emociones?

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

¿En qué me beneficia aumentar mis emociones positivas?

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



Trabaja cada día para aumentar tus emociones positiva.

Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

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

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

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

**No olvides enviar una foto al WhatsApp del curso cuando termines tus actividades.**

