Taller Socioemocional

Psicóloga Macarena Yáñez

5 ° Básico

Nombre completo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **Objetivo:** Diferenciar y describir emociones, reconociendo y llevándolas a la práctica de forma apropiada al momento de expresar, considerando el posible impacto en sí mismo y en los demás. |

***¿Cómo expresar mis sentimientos y emociones?***

|  |
| --- |
| Como hemos visto las emociones, son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas. Son universales, propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los demás.  Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera espontánea y automática. En cambio, los sentimientos son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos  CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES | Emociones, Expresion emocional, Emociones  del ser humano |

**Actividades**

* Hemos estado del año pasado bienvenido una experiencia muy difícil a nivel mundial, claramente a generado muchos cambios en nuestro diario vivir y en nuestra forma de convivir. A partir de lo anterior. Nombre al menos 2 emociones que más han afectado en esta pandemia, justifica tu elección. (miedo, decepción, tristeza, ira o alegría)

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

¿Crees que has podido superar esta emoción? Justifica tu respuesta.

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

* Escribe situaciones que te produzcan ciertas emociones y señala la manera en que las expresarías y otras formas o alternativas de expresarlas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ¿Qué cosas o situaciones te provocan alegría?  -  -  -  - | ¿Cómo expresas la alegría?  -  -  -  - | ¿De qué otra forma crees que puedes expresar la alegría?  -  -  -  - |
| ¿Qué cosas o situaciones te producen rabia?  -  -  -  - | ¿Cómo expresas la rabia?  -  -  -  - | ¿De qué otra forma puedes expresar la rabia?  -  -  -  - |
| ¿Qué cosas o situaciones te provocan miedo?  -  -  -  - | ¿Cómo expresas el miedo?  -  -  -  - | ¿De qué otra manera puedes expresar el miedo?  -  -  -  - |
| ¿Qué cosas o situaciones te provocan tristeza?  -  -  -  - | ¿Cómo expresas la tristeza?  -  -  -  - | ¿De qué otra forma puedes expresar la tristeza?  -  -  -  - |
| ¿Qué cosas o situaciones te provocan felicidad?  -  -  -  - | ¿Cómo expresas la felicidad?  -  -  -  - | ¿De qué otra forma puedes expresar la felicidad?  -  -  -  - |



* Términos pareados, busca la reacción física que consideres más adecuada para cada emoción de la columna.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A | **EMOCIONES** | **B** | **REACCIONES FISICAS** |
| 1 | Pena |  | Dolor de estómago |
| 2 | Rabia |  | Manos sudorosas |
| 3 | Alegría |  | Palpitaciones de corazón |
| 4 | Nerviosismo |  | Vellos erizados (Piel de gallina) |
| 5 | Entusiasmo |  | Dolor de cabeza |
| 6 | Miedo |  | Llanto |
| 7 | Ansiedad |  | Mejillas enrojecidas |
| 8 | Vergüenza |  | Respiración entrecortada |
| 9 | Frustración |  | Sonrisa, Risa |
| 10 |  |  | Otra.. |

Abrazos a distancia¡!

Recuerda debemos continuar cuidándonos

