



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA
TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"
TEMA: VAMOS CAMBIANDO VAMOS CRECIENDO

ÁREA: DESARROLLO PERSONAL C.C.	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 4 ABCD
DOCENTE: LOURDES MORALES VARGAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	Construye y asume acuerdos y normas.	Convive y participa democráticamente, relacionándose con los demás, respetando las diferencias y promoviendo los derechos de todos, así como cumpliendo sus deberes y evaluando sus consecuencias.

LAS EMOCIONES: IRA

SENTIMIENTO: es un proceso interno que genera una determinada carga afectiva hacia algo o alguien. Son sensaciones más prologadas, como el amor. Es el resultado de una emoción a través del cual, la persona que es consciente tiene acceso al estado anímico propio.



QUE SON LAS EMOCIONES: es el sentimiento o percepción de los elementos relacionados con la realidad o la imaginación que se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como reacciones faciales y de conducta como la agresividad, el llanto.

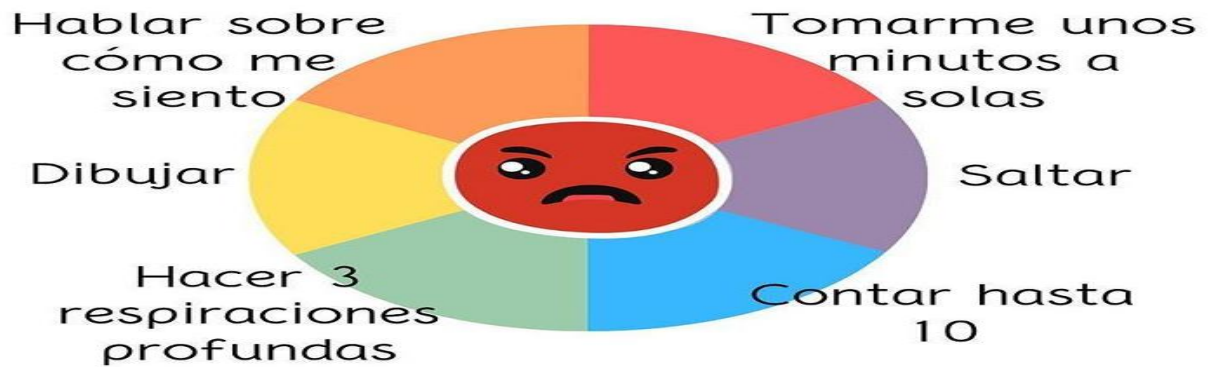


IRA

Tensión y agresividad que surge cuando nos sentimos amenazados, frustrados o equivocados. Es una emoción que agita la totalidad de nuestro cuerpo y es capaz de producir abundante energía que en ocasiones aflora en violencia física y agresión verbal.



RUEDA DEL CONTROL DE ENOJO



Las emociones son reacciones psicofisiológicas que nuestro organismo expresa o manifiesta a través de percepciones de situaciones, lugares, objetos o personas a los que prestamos atención o cierta importancia. Aparecen abruptamente y tienen manifestaciones físicas, tales como rubor, palpitaciones, temblor, palidez, duran poco tiempo, se acompañan de agitación física a través del sistema nervioso central. Mueven, dan o quitan el ánimo. Ellas cumplen una función adaptativa. Es bueno que reconozcamos cómo se expresan nuestras emociones, porque influyen en la forma en que nos relacionamos con las personas.

ACTIVIDAD: responde brevemente

1. ¿Puedes reconocer qué emociones percibes en ti con más frecuencia?

2. ¿Eres capaz de reconocer tus emociones cuando reaccionas o sueles dejarte llevar?

3. ¿Puedes reconocer qué situaciones que te producen ira podrían derivar en violencia?

Identifica tus emociones en los rostros (explica)



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____