



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Materia: ATE

Profesora: Nisoria, Carolina

Curso: 1° B

Bibliografía:

Trabajo Práctico N°18

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones que aparecen ante situaciones que vivimos todos los días.

Nos ayudan a comprender lo que ocurre a nuestro alrededor y a responder ante diferentes experiencias.

Todas las personas experimentan emociones. Es importante reconocer las emociones porque reconocer nuestras emociones nos permite: comprender cómo nos sentimos, expresar lo que nos sucede, pedir ayuda cuando la necesitamos, relacionarnos mejor con otras personas., resolver conflictos de manera más adecuada.

Algunas emociones frecuentes son:

-Alegría: Aparece cuando vivimos situaciones agradables. Ejemplos: Compartir tiempo con amigos. Lograr una meta. Recibir una buena noticia.

-Tristeza: Aparece ante pérdidas, decepciones o situaciones difíciles. Ejemplos: Extrañar a alguien. Obtener un resultado que no esperábamos.

- Enojo: Surge cuando sentimos injusticia, frustración o molestia. Ejemplos: Discutir con alguien. Que no respeten nuestras cosas.

-Miedo: Nos ayuda a protegernos ante situaciones que percibimos como peligrosas o desconocidas. Ejemplos: Rendir un examen. Hablar frente al curso.

- Sorpresa: Aparece cuando sucede algo inesperado.

Lo importante es aprender a reconocerlas y expresarlas de manera respetuosa.

Actividades

1) Pensá cómo te sentís hoy y marcá una opción.

😊 Muy bien

🙂 Bien

😐 Más o menos



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

☹ Triste

☠ Enojado/a

☹ Preocupado/a

-Explicá por qué elegiste esa opción.

2) Completo las frases

Me siento feliz cuando...

Me siento triste cuando...

Me siento enojado/a cuando...

Me siento orgulloso/a cuando...

3) Relacioná cada situación con una emoción.

Situación

Emoción

Aprobar una prueba

Comenzar una escuela nueva

Recibir un regalo inesperado

Emociones: Alegría – Enjo – Miedo/Nervios – Sorpresa