



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

TALLER DE FINAL DE I PERIODO

Nombre del docente: José Luis Osorio Ladino	
Área: Ética y Valores	
Tema: Aprendo a Gestionar mis Emociones (Diario de mis emociones)	
Grado: 7°	
Periodo: I	NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

Según diferentes investigaciones, **existen múltiples beneficios cuando expresamos de forma controlada nuestras emociones:**

1. Aumento de la autoestima y de la confianza en uno mismo y en los demás
2. Se estrechan las relaciones con quienes nos rodean.
3. Mejora el rendimiento académico, la convivencia y la motivación.

Si no dominásemos las emociones (como controlar el genio o que nos invada una profunda tristeza), estas podrían tener un efecto desastroso en nosotros.

Para comenzar, es importante tener en cuenta las situaciones que estamos viviendo en este momento y de acuerdo a esto poder expresar como nos sentimos y que no se apoderen de nosotros las emociones negativas.

Cómo hacer nuestro Diario:

Para la realización de un diario puedes hacerlo juntando y pegando hojas que ya no uses, o con un cuaderno que ya no uses o del mismo modo que hiciste tu bitácora, es tu decisión y creatividad.

Para el contenido del diario ten en cuenta las siguientes recomendaciones y hazlo por 5 días, escribiendo la fecha de cada día y si es posible la hora en la que diligenciaste tu diario.

Es recomendable abarcar los siguientes objetivos en cada día que escribas.

:

1. Identifica tus emociones, ten en cuenta lo que trabajamos previamente en clase. Revisa tu cuaderno.
2. Hablar de las emociones con detalle en tu diario, escribe que sientes y que te genera estas emociones, describe acciones o hechos concretos y describe como los percibes. .
3. No solo escribas allí emociones negativas o acontecimientos desagradables, aprovecha también para expresar qué sentimientos provoca la música, las representaciones artísticas, etc. o las cosas que te han gustado y te hacen feliz.

Para entregar este diario, puedes tomarle las fotos con tu celular y enviarlos al correo del profesor Jose Luis Osorio joseluisosorioladino@gmail.com.