

SENTIMIENTOS, CONVIVENCIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Guía de trabajo.

Sigue las indicaciones del profesor al realizar las actividades que se presentan a continuación.

Contenidos:

Inteligencia emocional.

Deseos, sentimientos y emociones.

Tipos de sentimientos: agradables, desagradables, buenos y malos.

1. Make a list of things you do that make you feel happy or good about yourself. Make a list of things other people (friends, family, teachers) do that make you feel happy or good about yourself.

- | | | | |
|----|---|----|---|
| a) | - | b) | - |
| | - | | - |
| | - | | - |
| | - | | - |

2. Cuando hablamos de sentimientos es importante que no confundas los sentimientos agradables con los buenos sentimientos, o los sentimientos desagradables con los malos sentimientos. Prestad atención y completar en grupos de 4 la siguiente tabla con ejemplos:

	Pleasant feelings	Unpleasant feelings
Good feelings		
Bad feelings		

3. Lee el siguiente texto :

Cuando los sentimientos se presentan muy bruscamente y con mucha intensidad hablamos de emociones. Nosotros podemos educar nuestras emociones y sentimientos.

Emotional Intelligence (EI) describes an ability, capacity, skill or a self-perceived ability, to identify, assess, and manage the emotions of one's self and of others.

Objectives:

- Perceiving and Understanding our emotions or our feelings
- Managing emotions — the ability to regulate our emotions.
- Perceiving and Understanding emotions of others.
- Managing emotions — the ability to regulate emotions in others. Keeping good relationships
- How to motivate oneself.

3.a. Subraya las palabras que entiendas

3.b. Compara con tu compañero y compartir las palabras que sabéis.

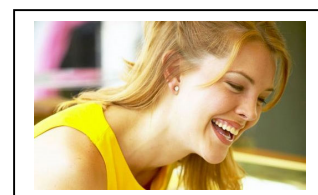
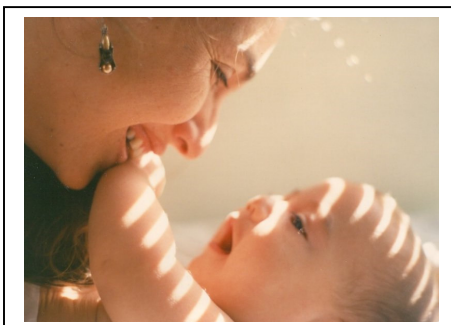
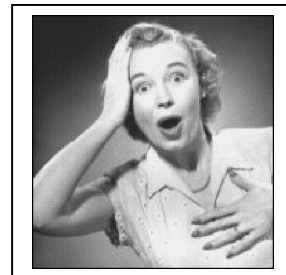
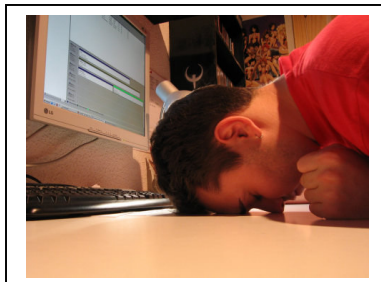
3.c. Toda la clase nos ayudaremos a entender el texto

Vocabulary:

4. Ahora vamos a trabajar sobre emociones para aprender a identificarlas o cómo tratar con ellas.

4.1 Perceiving and Understanding emotions or feelings (En grupos de 4)

Which emotions or feelings represent the following pictures?



Describe what a person looks and acts like when he or she is feeling:

- a) proud
- b) scared
- c) angry
- d) embarrassed
- e) happy

4.2 Managing emotions — the ability to regulate emotions (Grupos de 4)

“How To Cope With An Unpleasant Feeling”

Sometimes we feel good, and sometimes we feel bad. Both kinds of feelings are normal. Of course, we all enjoy good feelings. But when we don't like the way we are feeling, sometimes we don't know what to do about it. There is a plan that will help you help yourself when your feelings are bothering you. El plan tiene 4 pasos pero debes descubrirlos y ordenarlos:

1.

2.

3.

4.

4.3 Nuestra educación emocional nos ayuda sin duda a enfrentarnos mejor a nuestros problemas. Entra en el siguiente enlace y comenta el breve artículo de “El Periódico de Aragón” .

<http://www.elperiodicodearagon.com/noticias/noticia.asp?pkid=64750>



4.4 Keeping good relationships. Self-evaluation. Contesta individualmente.

ARE YOU A GOOD CITIZEN? Give some examples

- Do you do your part for the common good?
- Do you do your share to make your school, your community, and the world a better place?
- Do you take responsibility for what goes on around you?
- Do you participate in community service?
- Do you take care of the environment?

5. ¿Por qué es importante educar la inteligencia emocional?

6. ¿Qué tipos de sentimientos deben guiarnos en la realización de un proyecto ético, los agradables o los buenos? ¿Por qué?.

7. En el siguiente enlace se debate sobre un encuentro de fútbol entre el Real Zaragoza y la Sociedad Deportiva Huesca. Lee las distintas opiniones y clasifica los sentimientos que encuentres (agradables, desagradables, buenos y malos).

<http://www.aupazaragoza.com/foro/viewtopic.php?p=1613455&sid=f0becb6bb9320e3ef426d3d9d5ea6e5d>



Nombre y apellidos:	Curso:
Firma:	¿Qué nota esperas?