

Colegio CENS "Ingeniero Domingo Krause"

Docente: Verónica Mercado

Año: Tercero.

Turno: Noche.

Área curricular: Lengua

Título de la propuesta: Conectores del discurso. Texto Expositivo.

Séptima etapa.

¡¡Hola, chicos!! Acá estamos para presentarles una nueva propuesta. Los animamos a seguir trabajando desde sus casas y completar las tareas que hemos enviado, en vista de que probablemente pronto podamos volver a las clases presenciales. Deben realizar las actividades en sus cuadernos o carpetas. ¡Ahora, a trabajar!

A partir del siguiente texto realice las actividades pedidas.

¿Cómo nos ayudan las emociones?.

¿Qué sientes, ahora mismo, mientras lees esto? ¿Sientes curiosidad? ¿Esperas aprender algo acerca de ti? ¿Estás aburrido porque esto es algo que tienes que hacer para la escuela y no tienes muchas ganas de hacerlo? ¿O estás feliz porque es un proyecto de la escuela que te gusta? Tal vez estás distraído por algo más, como la anticipación por tus planes de fin de semana, o triste porque estás pasando por una ruptura.

Emociones como estas son parte de la naturaleza humana. Nos dan información sobre lo que estamos viviendo y nos ayudan a saber cómo reaccionar.

Sentimos las emociones desde que somos bebés. Los bebés y los niños pequeños reaccionan ante sus emociones con expresiones faciales o con acciones como reírse, dar un abrazo, o llorar. Sienten y muestran emociones, pero aún no tienen la capacidad de darle un nombre a la emoción o decir por qué se sienten de esa manera.

A medida que crecemos, nos volvemos más hábiles al entender las emociones. En lugar de reaccionar como reaccionan los niños, podemos identificar lo que sentimos y ponerlo en palabras. Con el tiempo y la práctica, nos volvemos mejores para descifrar lo que sentimos y por qué. Esta habilidad se llama **conciencia emocional**.

La conciencia emocional nos ayuda a develar lo que necesitamos y queremos (o no queremos). Nos ayuda a construir mejores relaciones. Esto se debe a que el ser conscientes

de nuestras emociones nos ayuda a hablar claramente sobre nuestros sentimientos, evitar o resolver mejor los conflictos y superar los sentimientos difíciles con mayor facilidad.

Algunas personas están naturalmente más en contacto con sus emociones que otras. La buena noticia es que todos pueden ser más conscientes de sus emociones. Solo hace falta práctica. Pero vale la pena el esfuerzo: la conciencia emocional es el primer paso hacia la construcción de la inteligencia emocional, una habilidad que puede ayudar a las personas a ser más exitosas en la vida.

Aquí hay algunas nociones básicas sobre las emociones:

- **Las emociones van y vienen.** La mayoría de nosotros sentimos muchas emociones diferentes a lo largo del día. Algunas duran solo unos pocos segundos. Otras pueden durar un poco más, provocando un estado de ánimo.
- **Las emociones pueden ser leves, intensas, o cualquier opción en el medio.** La intensidad de una emoción puede depender de la situación y de la persona.
- **No existen buenas o malas emociones, pero sí formas buenas y malas de expresar las emociones (o actuar sobre ellas).** Aprender a expresar las emociones de formas aceptables es una habilidad separada, el control de las emociones, que se basa en poder comprender las emociones.

Todo está bien

Algunas emociones son positivas: como sentirte feliz, cariñoso, seguro de ti mismo, inspirado, alegre, interesado, agradecido, o incluido. Otras emociones pueden parecer más negativas: como sentirte enojado, resentido, asustado, avergonzado, culpable, triste o preocupado. **Tanto las emociones positivas y negativas son normales.**

Todas las emociones nos dicen algo acerca de nosotros mismos y de nuestra situación. Pero a veces nos resulta difícil aceptar lo que sentimos. Podemos juzgarnos a nosotros mismos por sentirnos de cierta manera, como cuando nos sentimos celosos, por ejemplo. Pero en lugar de pensar que no debemos sentirnos de esa manera, es mejor darse cuenta de lo que realmente sentimos.

Tratar de evitar los sentimientos negativos o fingir que no nos sentimos de la forma en que lo hacemos puede ser contraproducente. Es más difícil superar sentimientos difíciles y que puedan desaparecer si no nos enfrentamos a ellos y tratamos de entender por qué nos sentimos de esta manera. No tienes que vivir obsesionado con tus emociones o hablar

constantemente de cómo te sientes. La conciencia emocional significa simplemente reconocer, respetar y aceptar tus sentimientos a medida que ocurren.



Inteligencia Emocional (para Adolescentes)-NEMOURS

1-Actividad

Antes de la lectura

- a) Lea el título ¿qué le sugiere?
- b) ¿Qué entiende por emociones?
- c) El título es una pregunta, ¿qué respuesta le puede dar?
- d) Elabore una hipótesis a partir de los elementos paratextuales

2- Actividad

Durante la lectura

- a) Recuadre las palabras cuyo significado desconoce y búsquelo en el diccionario
- b) Responda las preguntas presentes en el primer párrafo
- c) ¿Qué es la conciencia emocional? ¿para qué sirve?
- d) ¿Está de acuerdo que hacer consciente nuestras emociones nos ayuda a superar los sentimientos difíciles con mayor facilidad? ¿por qué?
- e) En estos momentos, ¿Qué dicen tus emociones sobre ti?
- f) En el último párrafo, el autor ofrece una opinión sobre el tema. Explícala con tus palabras. ¿Estás de acuerdo con ella? ¿por qué?
- g) Subraye las ideas principales
- h) Colóquele un título a cada párrafo
- i) Marque la estructura del texto: Introducción , desarrollo , conclusión
- j) ¿Qué recursos explicativos reconoce? .Extraígalos

3- Actividad

Después de la lectura

a) Completa el siguiente cuadro

Párrafo	Tema	Concepto

b) Elabore un texto propio , para esto tenga en cuenta:

- El cuadro del punto anterior
- Coherencia (tema del texto)
- Cohesión (conectores textuales, evitar repeticiones)
- Agregue elementos paratextuales vinculados al tema.

Recuerde que en el texto se debe ver su propia escritura, no debe ser un resumen.

Director : Roberto Ramírez