|  |  |
| --- | --- |
| **COLEGIO EMILIA RIQUELME ACTIVIDADES VIRTUALES****ACTIVIDAD 5 PERIODO 2** |  |
| **Fecha:****Mayo 18-21 de 2020** | **Grado:****7 °** | **Área:** **Ética y valores**  | **Profesora:****Hna. Luz Adiela Arredondo** |

Hola queridas estudiantes, le agradecemos a nuestro creador porque nuevamente nos da salud y renueva vida en cada una, y también porque nos da la oportunidad de iniciar una nueva semana donde por su bondad disfrutaremos de experiencias y aprendizajes nuevos; pero sobre todo podremos encontrarnos con El a través de la oración, de su creación y de nuestro compartir con los seres que amamos, para estrechar más nuestros lazos de unidad y fraternidad; las invito a disfrutar de esta nueva semana, descubramos lo bello, lo positivo y dejémonos sorprender por lo sencillo, lo pequeño que es donde seguramente nos podemos encontrar con Dios.

Y sintamos también la compañía y la protección de María nuestra Madre Celestial.



**VALORO MIS SENTIMIENTOS**

La vida de las personas se construye a partir de los sentimientos. Tanto los sentimientos como las emociones nos mueven a actuar de una forma determinada, nos permiten sentir y vivir de acuerdo con nuestras propias aspiraciones y necesidades.

El valor de nuestros sentimientos está arraigado en lo más profundo de cada uno de nosotros, pues en realidad, quien puede expresar lo que siente o no, es cada persona que lo experimenta y sabe lo que sucede.

**IDENTIFICAR NUESTROS SENTIMIENTOS**

Los sentimientos tienen algunas características especiales:

Son personales, nadie puede sentir por mí.

Lo más difícil de algunos sentimientos es compartirlos con otras personas.

Los sentimientos permiten que mi vida tenga motivaciones, expectativas.

Los sentimientos ante un bien se llaman amor (simpatía, estima, admiración), deseo y gozo.

Los sentimientos ante un mal se llaman odio (antipatía, repugnancia, fastidio), aversión (huida), tristeza.

Los sentimientos ante un bien difícil de alcanzar se llaman esperanza.

Los sentimientos ante un mal difícil de superar se llaman temor, audacia, ira.

**IMPORTANCIA DE COMPARTIR LOS SENTIMIENTOS.**

Compartir tus sentimientos te puede ayudar, cuando se trate tanto de buenos sentimientos como de aquellos que no son tan buenos. Además, el hecho de compartir tus sentimientos te ayudará a sentirte más cerca de la gente que te interesa y también de aquellos a quienes les interesas.

Por lo general, no le puedes explicar a nadie tus sentimientos, sólo puedes decir lo que sientes, pero no por qué lo sientes. Para poder compartir tus sentimientos con alguien, antes debes aclararte tú mismo qué es lo que sientes.

Es importante reconocer y compartir la forma como nos sentimos. Puede ser muy duro no explicarle a nadie que estás triste, preocupado o enfadado. Entonces, estarás tú solo con esos desagradables sentimientos, y si los guardas para ti, podrías enfermarte.

Pero sí hablas con alguien a quien le importas de verdad, como tu madre o tu padre, lo más probable es que empieces a sentirte mejor. Ya no estarás tú solo con tus problemas y preocupaciones.

Eso significa que tus problemas y preocupaciones vayan a desaparecer como por arte de magia, pero por lo menos, habrá alguien más que sabrá qué es lo que te preocupa o molesta y podrá ayudarte a buscar posibles soluciones.

**¿COMO IDENTIFICAR NUESTROS SENTIMIENTOS?**

**Se puede partir de hacer una lista sobre lo que sientes.** ¿Hay algo que te molesta o te preocupa? ¿Qué te hace sentirte triste o enfadado? ¿Sientes esas emociones de vez en cuando o constantemente?

**También puedes recordar cosas que te han ocurrido y cómo te has sentido en esas situaciones o momentos.** Por ejemplo: “Me pongo triste cuando mi hermano no quiere jugar conmigo” o “me disgusto cuando me ganan en los juegos”

**Hay momentos en que no es fácil identificar nuestros sentimientos, incluso, algunas personas llegan a una edad adulta todavía si saber si sus sentimientos son propios o son los de sus padres o amigos, pues no han logrado madurar en este sentido.**

De todas formas, una primera tarea de las personas es aclarar sus sentimientos, pues de esta manera sabrán si lo hacen es por cuenta propia o simplemente lo hacen para agradar a otros. Por ejemplo, un joven o una joven que estudia una carrera universitaria y siente que no es la suya, pero le está dando gusto a o que quiere su familia. Allí hay un problema serio, pues no es lo que la persona quiere y en lo que se siente bien, sino en lo que sus familiares desear para él o ella.

**MANEJAR NUESTROS SENTIMIENTOS**

Es fundamental saber manejar y clarificar nuestros sentimientos. Uno no puede amar a alguien porque esa persona quiere ser amada. Es importante clarificar esos sentimientos para no engañar o hacer daño a otras personas. Por otro lado, pensemos ahora en los gustos, en este caso, los musicales. Hoy es muy fácil entrar en discusión sobre cuál es el tipo de música que nos gusta a unos y a otros. La idea es que cada uno pueda identificarse con los ritmos que en realidad le hacen sentirse bien.

 Otra cosa es que la persona sea flexible y decida compartir un rato con alguien que no tiene los mismos gustos, por ejemplo, con el papá o la mamá. Aquí ya entran en juego otro tipo de sentimientos, en los cuales la persona es flexible porque el cariño que la une al otro hace que pueda compartir gustos que, sin ser los suyos, la llevan a estar con los seres que quiere.

Así se comprende que los sentimientos no se imponen ni se ordenan. Ellos son personales y se deben respetar. Pero el respeto debe ser mutuo, no puedo exigir que me respeten mis sentimientos mientras yo no respeto los de los demás.

Cada sentimiento es digno de admirar, de respetar; cada persona puede ordenar su vida según los sentimientos que haya definido. Es importante saber dónde me encuentro, pues la sociedad me exige que yo respete los sentimientos y la cultura donde vivo.

**ACTIVIDAD**

**Después de leer con atención el documento, elabora un plegable con el tema MANEJO DE SENTIMIENTOS, le tomas una foto y lo envías.**

**Por favor seguir enviando las actividades al siguiente correo electrónico:**

**luzadiela@campus.com.co**

**La otra dirección me está causando problemas.**

**Que sea una semana llena de bendiciones para todas y sus familias, hasta muy pronto si Dios quiere.**