



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LICEO LOS ÁNGELES
EDUCACIÓN CON CALIDAD
PLAN DE MEJORAMIENTO
PRIMER PERÍODO

2024

ÁREA: ÉTICA

DOCENTE: Adriana Castro Fandiño

FECHA: _____

GRADO: séptimo A, B, C

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

Recuerda que:

Las emociones juegan un papel central en nuestras vidas: nos informan, nos movilizan a la acción y nos permiten actuar de una manera más precisa. Es importante aprender a escucharlas, a tomarlas en cuenta en nuestra toma de decisiones y estilos de afrontamiento.

1. Argumente porque es importante conocer y trabajar el tema de las emociones.

Recuerda que:

La salud mental es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural, y que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones con otras personas, con el fin de alcanzar bienestar y calidad de vida.

2. ¿Cómo se puede cuidar la salud mental?

Recuerda que:

Se considera de mucha utilidad llevar un diario de las emociones, puesto que, escribir pensamientos en un diario puede ser una muy buena estrategia para conocer tú mundo interno desde una perspectiva más amplia. Si llevas un registro de tus emociones durante un período de tiempo, acabarás teniendo una herramienta muy valiosa para ayudarte. Un diario te permite ver qué tipo de situaciones te afectan y de qué forma lo hacen.

3. Escribe que estrategias se pueden utilizar para ayudarnos a comprender las emociones
