**DESARROLLO DE HABILIDADES COMUNICATIVAS**

**ACTIVIDAD N°3.2: EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**

**Nombre(s):** Carla Miranda- Jenniffer Olguin- Gloria Retamal

**Descripción:**

La siguiente actividad se constituye de tres etapas: Contemplación personal, Reflexión y síntesis, y Entrega y evaluación, y de acuerdo a estas deberá de forma individual o en grupos de hasta cinco personas.

Recuerda promover un ambiente respetuoso y cálido para tus compañeras y compañeros.

**Etapa N°1: Contemplación personal.**

A partir de las siguientes situaciones, identifique los sentimientos y reacciones fisiológicas con las que usted responde:

1. Exprimir un limón; extraer y beber un jugo.
2. Escuchar el mismo sonido que el asignado a su despertador.
3. Sentir atracción por otra persona.
4. Lograr un 7,0 en una evaluación compleja.
5. Que alguien se acerque sin aviso y le diga: “Necesito conversar contigo”.
6. Después de discutir con una amistad o familiar cercano.

**Etapa N°2: Reflexión y síntesis.**

Reflexione y responda, de forma individual o en grupos de hasta cinco personas, las siguientes preguntas:

1. ¿Es posible controlar las reacciones fisiológicas frente a las dos primeras situaciones? ¿Por qué?

 R: Reacción fisiológica

1. ¿En qué situaciones fue posible encontrar sentimientos relacionados a la alegría? ¿Cómo afecta al estado de ánimo personal cuando ocurren? Argumente su respuesta.

R: Emoción y sentimiento

1. ¿En qué situaciones es probable que sientan más ansiedad? ¿Cómo afecta al estado de ánimo personal cuando ocurren? Argumente su respuesta.

R : Reacción Fisiológica

1. ¿Qué respuestas fisiológicas y sentimientos comunes son posibles de encontrar en la segunda y quinta situación? ¿Por qué?

R: Sentimiento

**Etapa N°3: Entrega y evaluación.**

Comparta y compare sus respuestas con las de sus demás compañeras y compañeros.

**Rúbrica de evaluación**

|  |  |
| --- | --- |
| **Indicadores** | **Nivel de logro** |
| **Muy bueno****(7 puntos)** | **Bueno****(5 puntos)** | **Regular****(3 punto)** | **Deficiente****(1 punto)** |
| **Actividad N°1.2: Emociones y sentimientos** |
| 1. Distingue condicionamientos en respuestas fisiológicas y sentimentales.
 | El/la o las/los estudiantes distingue condicionamientos en respuestas fisiológicas y sentimentales, argumentando de forma coherente y pertinente. | El/la o las/los estudiantes distingue condicionamientos en respuestas fisiológicas y sentimentales, argumentando de forma insuficiente. | El/la o las/los estudiantes distingue condicionamientos en respuestas fisiológicas y sentimentales, sin presentar una argumentación coherente. | El/la o las/los estudiantes distingue condicionamientos en respuestas fisiológicas y sentimentales, sin argumentar. |
| 1. Evalúa sus emociones en torno a los resultados de situaciones particulares de alegría.
 | El/la o las/los estudiantes evalúa sus emociones en torno a los resultados de situaciones particulares de alegría, argumentando de forma coherente y pertinente. | El/la o las/los estudiantes evalúa sus emociones en torno a los resultados de situaciones particulares de alegría, argumentando de forma insuficiente. | El/la o las/los estudiantes evalúa sus emociones en torno a los resultados de situaciones particulares de alegría, sin presentar una argumentación coherente. | El/la o las/los estudiantes evalúa sus emociones en torno a los resultados de situaciones particulares de alegría, sin argumentar. |
| 1. Evalúa sus respuestas fisiológicas en torno a situaciones que causen ansiedad.
 | El/la o las/los estudiantes evalúa sus respuestas fisiológicas en torno a situaciones que causen ansiedad, argumentando de forma coherente y pertinente. | El/la o las/los estudiantes evalúa sus respuestas fisiológicas en torno a situaciones que causen ansiedad, argumentando de forma insuficiente. | El/la o las/los estudiantes evalúa sus respuestas fisiológicas en torno a situaciones que causen ansiedad, sin presentar una argumentación coherente. | El/la o las/los estudiantes evalúa sus respuestas fisiológicas en torno a situaciones que causen ansiedad, sin argumentar. |
| 1. Compara sentimientos y reacciones fisiológicas en situaciones heterogéneas.
 | El/la o las/los estudiantes compara sentimientos y reacciones fisiológicas en situaciones heterogéneas, argumentando de forma coherente y pertinente. | El/la o las/los estudiantes compara sentimientos y reacciones fisiológicas en situaciones heterogéneas, argumentando de forma insuficiente. | El/la o las/los estudiantes compara sentimientos y reacciones fisiológicas en situaciones heterogéneas, sin presentar una argumentación coherente. | El/la o las/los estudiantes compara sentimientos y reacciones fisiológicas en situaciones heterogéneas, sin argumentar. |