

**GRADO: DECIMO**

**TEMATICA CENTRAL: EXPRESION DE SENTIMIENTOS /  
AUTOGESTION RAZOEMOCIONAL**



### DESCRIPCIÓN GENERAL

Expresar los sentimientos es una de las necesidades más importantes del ser humano, pero también es una de las más difíciles de poner en práctica. Por generaciones nuestros semejantes nos han coartado el derecho a expresar y de esta manera hemos creado generaciones en las cuales para los jóvenes es más fácil mentir o no decir nada que expresar sus verdaderos sentimientos, siendo esto un limitante en el desarrollo de su proyecto de vida.

Los investigadores descubrieron que se necesita la promoción de habilidades para tener éxito, no sólo en el colegio sino en la vida. En 1995 se publicó el libro de Daniel Goleman llamado Inteligencia emocional, que mostraba que no sólo es importante desarrollar un coeficiente intelectual, porque había personas con éxito en el colegio, pero que carecían de habilidades sociales para evitar actitudes violentas.

### OBJETIVO PRINCIPAL

- ✓ El estudiante reconocerá la necesidad de expresar los sentimientos como elemento primordial en el desarrollo su proyecto de vida.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Identificar las dificultades que la no expresión de sentimientos puede producir en el desarrollo del adolescente.
- ✓ Adquirir las herramientas necesarias para la adecuada expresión de sentimientos y espiritualidad

### MOMENTOS

SALUDO	INTRODUCCION-REGLAS GENERALES
ORACIÓN	COMO EL CIEGO DEL CAMINO
DINAMICA DE INTEGRACIÓN	ANIMALES CANTORES
TEMA CENTRAL	EXPRESION DE SENTIMIENTOS ORIENTCION AL LOGRO FORTALEZAS EMOCIONALES
EJERCICIO DE VIDA	CIRCULO DE JOHARI - EXPRESION
CANCIÓN	CHICO VIRTUAL
REFLEXIÓN – ORACION	SI SUPIERAS - ORACION

**WWW.AXUL.PRO**

*“Cultivamos “VIDAS TRANQUILAS” con sentir Ético y sólida conducta Moral.”*

3022370047-3115224239