

Valores Sociais e Cívicos

- Ler o texto e **reflexionar** as actividades.

Os sentimentos e as emocións

As persoas temos sentimentos e emocións, pero ás veces parece que son eles os que nos posúen a nós: encontrámonos dominados pola furia ou fascinados por unha sensación agradable.

As emocións e os sentimentos son algo extraordinario, pois permítennos gozar da vida, distinguir as boas accións das malas ou amar as persoas que nos queren.

Nin as pedras nin as máquinas os teñen, polo que nunca poderán ser felices. É certo que non sufrirán, pero tampouco sorrirán. Aprender a recoñecelos e a controlalos é clave na busca dunha vida máis feliz.

Neste sentido, é moi importante distinguir as sensacións agradables e pasaxeiras que nos deixan algunhas actividades (como xogar cunha consola) da profunda satisfacción de cumprir co noso deber (axudar a outras persoas, por exemplo). As primeiras pasan rapidamente e rematan deixándonos insatisfeitos, mentres que as segundas son duradeiras e fannos realmente felices.

ACTIVIDADES



- 1 Fai unha listaxe con catro emocións ou sentimentos. Asocia cada un deles cunha cor, cunha persoa e cunha acción.
- 2 Podes saber como se senten os demais? Como o fas? E podes coñecer os teus propios sentimentos?
- 3 Sucedeuche algunha vez non saber se estás triste ou alegre? Cres que iso pode acontecer?