

Tarea para el día 13 de marzo de 11:35-12:30

Ese día a esa hora tendré el correo electrónico disponible para atender a dudas o consultas.

Entregar por mail antes del 18 de marzo

#### T.4 SENTIR BIEN

1. Identificar las clases de experiencias afectivas pg 62
2. ¿Por qué es importante saber identificar los sentimientos? pg 63
3. ¿Qué relación existe entre pensamientos y sentimientos? pg 64
4. ¿Qué son prejuicios? pg 64
5. ¿Qué son los hábitos emocionales? Pg 65
6. ¿Cuáles son las tres grandes necesidades que tenemos los seres humanos respecto a la felicidad? Pg 66
7. Comenta 4 hábitos afectivos contrarios a la felicidad pg 66
8. ¿Qué hábitos afectivos favorecen la amistad y la buena convivencia? pg 68-69
9. ¿Qué 3 procedimientos aconsejan los expertos para aprender a valorar lo que tenemos? Pg 68
10. Hay personas que siempre parecen estar angustiadas, ¿qué consejos les darías para aprender a conducir su cerebro? Pg 69