



COLEGIO PARTICULAR SUBVENCIONADO “VERSALLES”

Asignatura:	Religión		
Docente:	Paz Díaz		
Curso:	5° Básico A		
Fecha:	25	Marzo	2020

“La escritura expresiva”

-NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:

Gestionar las emociones negativas y traducir del lenguaje oral al escrito los pensamientos y emociones que se registran en sus vidas, en su bitácora.

Ítem 1

El doctor James Pennebaker ha desarrollado una técnica muy eficaz, consiste en la escritura expresiva, esta no se fija en una correcta ortografía, puntuación, etc. Se trata de expresar tus reacciones y emociones ante algo que te preocupa o te duele.

Proponte escribir 20 minutos cada día durante 4 días. Tómate tu tiempo para asimilar y expresar lo que sientes. Inténtalo de nuevo al día siguiente. Regístralo en tu bitácora

Para la evaluación se considerará la cantidad de reportes realizados.

Ítem 2

Después de haber terminado tus cuatro días de escritura expresiva, reflexiona acerca de los cambios que notas en tu forma de sentir y reaccionar.