PROPÓSITO:

Guía No. 1: Las Emociones.

Mantener expresiones de afecto y cuidado mutuo con mis familiares, compañeros y mi comunidad, a pesar de las diferencias que puedan surgir.

MOTIVACIÓN:



“Las Emociones son estados afectivos y tienen una función adaptativa de nuestro organismo ante lo que nos rodea. Pueden estar relacionadas con: El ambiente, el entorno, los pensamientos, los recuerdos, ya sean positivos o negativos. Existen seis emociones básicas: 1. Miedo: Reacción ante una amenaza o peligro. Cuando es provocado por los pensamientos, produce ansiedad, incertidumbre e inseguridad. 2. Sorpresa: Reacción ante un evento inesperado. Es una emoción momentánea. 3. Asco: Reacción de repulsión ante algo que es desagradable. 4. Ira: Reacción de enojo ante alguna situación, circunstancia o pensamiento. 5. Alegría: Reacción ante la sensación de satisfacción, bienestar y seguridad. 6. Tristeza: Reacción de aflicción ante alguna situación, circunstancia o pensamiento. Recuerda que tus emociones generan cambios en tu estado de ánimo y esto afecta tu organismo, modificando tus pensamientos, emociones y conductas. Es normal experimentar diferentes emociones. Todas las emociones son temporales. Si alguna de estas emociones persiste por más de dos semanas o si presentas tristeza la mayor parte del tiempo, estas tenso(a) y/o nervioso(a) la mayor parte del tiempo, te enojas con facilidad, te sientes incompleto(a), tienes perdida de interés por actividades habituales, pregunta al equipo por los servicios de salud mental. ¡Tú eres importante! Tu salud física, mental y emocional es una prioridad para nosotros…”

EXPLICACIÓN:

Las emociones son reacciones de nuestro organismo frente a estímulos tales como situaciones, objetos, personas, entre otros. Son respuestas automáticas, espontáneas, abruptas y de corta duración, que se experimentan a través de cambios en nuestro cuerpo, pensamientos y comportamientos y se comunican a través de expresiones faciales y corporales. Tienen una función adaptativa, pues movilizan y orientan nuestra energía y conducta para responder de manera

adecuada al ambiente. Así por ejemplo, algunas emociones nos ayudan a protegernos de estímulos riesgosos y otras, nos permiten acercarnos a estímulos agradables o placenteros. Además, tienen una función social, pues nos permiten comunicar nuestros estados afectivos a otras personas, facilitando la interacción y adaptación social. Por lo anterior, no es posible decir que las emociones sean positivas o negativas, buenas o malas, porque aun cuando podamos sentirlas de forma más agradable o desagradable, todas tienen una función y utilidad.

EJERCICIOS:

1.Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2.Observar el video recomendado en la guía.

3.¿Por qué se dice que las emociones tienen rostro?

4.Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema tratado en esta guía.

5. Presentar el cuaderno semanalmente, a su profesor, en la hora de clase.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto);

2. Cuaderno al día (4 puntos);

3. Sustentación (2 puntos);

4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto);

5. Actitud ante la clase (1 punto);

6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://concienciasaludable.uchile.cl/2023/11/01/que-son-las-emociones/