PROPÓSITO:

Guía No. 2: Para qué sirven las Emociones.

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

MOTIVACIÓN:



“No puedo bajar, ¡ayuda! Baja con cuidado, por las ramas más gruesas, aunque te tardes. ¡Hola! ¿alguien gritó, ayuda? ¡Lobo! Qué bueno que viniste. Ayuda a Sofi a bajar del árbol, ¡por favor! Con cuidado, Sofi. ¡Hay! Gracias por ayudarme. Sentía que me temblaban las piernas, allá arriba. Sofi, no te preocupes. Es normal sentir miedo, y que el cuerpo cambie por eso. Y, ya que vinieron a jugar al parque, que les parece observar más cambios mientras jugamos. Sí, el corazón se siente más rápido si es juego de correr. Mejor no lo podía explicar yo. El cuerpo reacciona diferente a cada actividad como dormir, brincar, levantar las manos, mover los ojos, girar la cabeza, estar tenso o tener flojera. ¡Je! Sofi, ¿Qué sentiste al estar nerviosa? Mi cuerpo apretado y mi corazón acelerado. ¿Qué sentiste cuando estabas corriendo, Diego? ¡Ay! Mi corazón latiendo rápido y apenas terminé, me dolían las piernas. ¿Por qué se siente así? Son reacciones del cuerpo normales de sentir. Podemos analizar nuestras emociones para conocernos y querernos más. Expresemos las diferentes emociones con gestos. Felicidad, tristeza, miedo, tranquilidad, enojo. El cuerpo y sus diferentes partes reaccionan a las emociones que sentimos todos los días. Al caminar lento como una tortuga, el cuerpo suele estar tranquilo y relajado. Al brincar como canguro la respiración se acelera a un ritmo rápido. Al caminar enojado la temperatura se altera y apretamos ciertos músculos del cuerpo. Al sentir miedo, los músculos se alteran también. Se pudieron dar cuenta que las emociones y actividades influyen en las reacciones del cuerpo. Temperatura, respiración y ritmo del corazón, son los primeros cambios que pasan al cambiar de actividad. Es importante que escuchemos y reconozcamos las sensaciones que nos hacen sentir bien, porque nos ayudan a sentir confianza y reconocer las reacciones de alerta para proteger nuestro cuerpo y buscar una solución o pedir ayuda. Es como escuchar al cuerpo y cuidarlo. Si notamos algo extraño como siempre. Acudimos a nuestra manada. ¡Exacto! Aprendieron bien la lección. Recuerden: siempre atentos a las reacciones de nuestro cuerpo. Y, por último, las bromas y burlas te pueden hacer sentir mal. Tratemos siempre de enseñar lo mejor en nuestras manadas. ¡Diviértanse! ¡Hasta la próxima! ...”

EXPLICACIÓN:

La función de una emoción variará según la necesidad que amerite el requerimiento del ambiente, es decir, cada emoción prepara al organismo para distintos tipos de respuesta. Pero en general funcionan como mecanismos de supervivencia y adaptación. El miedo: Con el miedo, la sangre va a los músculos esqueléticos de las piernas para hacer mucho más eficiente la acción de huir (por ejemplo, correr o saltar); el cuerpo se congela, aunque sea por unos segundos, pero esto permite estimar si es más adecuado esconderse o no del estímulo amenazante. Los circuitos emocionales del cerebro implicados liberan hormonas que nos ponen en alerta general, lo que nos hace prepararnos para actuar y concentrar nuestra atención a la amenaza más inmediata. La tristeza: Nos ayuda a poder adaptarnos a pérdidas significativas en nuestra vida (por ejemplo, la pérdida de un ideal, la muerte de un ser querido, la pérdida de un empleo). La tristeza produce una necesidad de aislamiento introspectivo (reflexivo-metacognitivo), lo cual crea un momento de comprensión de los efectos o consecuencias de la pérdida sobre la propia vida, y así poco a poco se recupera la energía y se comienza a planificar de nuevo. Es importante mencionar que no existen emociones positivas y negativas, aunque algunas de ellas puedan resultar poco gratificantes o incómodas de experimentar. La tristeza es una de las emociones más evadidas por estados eufóricos, sin embargo, cuando la vía de expresión de cualquier emoción se ve interrumpida, esta encuentra lugar en el retorno de síntomas de diferentes patologías mentales y fisiológicas. La ira: Con esta emoción la sangre fluye de forma prioritaria a las manos, esto permite que sea mucho más fácil golpear al enemigo, y el sistema adrenérgico se exacerba y así genera la energía suficiente para lograr un acto vital. Sorpresa: La expresión de levantar las cejas permite una mayor percepción visual y así que pueda llegar mucha más luz a la retina del ojo. Esta acción permite obtener más información del evento inesperado, y así poder distinguirlo con precisión.

EJERCICIOS:

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

2. Observar el video recomendado en la guía.

3. Las emociones se aprenden o nacen con la persona. ¿Se pueden reprimir? ¿Por qué?

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://www.psicologia-online.com/que-es-la-emocion-en-psicologia-5186.html