**PROPÓSITO:**

Guía No. 3: Las Emociones Secundarias.

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

**MOTIVACIÓN:**




**“Hola, amigos. ¿Recuerdan que en nuestro primer video hablamos acerca de las emociones primarias? Hoy vamos a aprender acerca de las emociones secundarias y cuáles son las más comunes. Primero debemos saber que las emociones secundarias se desarrollan a partir de las primarias y por la combinación entre varias emociones. Las emociones secundarias son más complejas que las primarias ya que surgen cuando interactúas con el mundo y las aprendemos mediante nuestras propias experiencias. Así que puede ser que muchos de nosotros no sintamos una que otra emoción secundaria o quizá la sintamos con alguna intensidad diferente a la que siente nuestro compañero. Así que recuerda, jamás juzgar al otro por la manera en que siente una emoción, ya que no sabemos cuál ha sido su experiencia. Para entender mejor, vamos a observar la ruleta de las emociones. En el centro se encuentran las emociones primarias. ¿Las recuerdan? Felicidad, Tristeza, Ira, Miedo, Sorpresa y en este caso también se encuentra el disgusto. Las emociones que están fuera del centro son las secundarias. ¿Pueden ver cómo, cada emoción primaria se deriva de la emoción secundaria? Hoy veremos cinco de las emociones secundarias más frecuentes y que la mayoría sentimos. Vergüenza: Esta emoción pretende ocultar algún defecto o acción nuestra que creemos que podría generar rechazo. Esta emoción puede sentirse como una mezcla entre angustia, tristeza y miedo. La Culpa: Surge cuando sentimos que hicimos algo malo, como romper una regla o cuando herimos a otra persona. Sentir culpa puede ser una suma de emociones como tristeza, remordimiento y angustia. El orgullo: Es un sentimiento de satisfacción por los logros, capacidades o méritos de otros o de nosotros mismos. Puede sentirse con alegría y a veces, nostalgia. El Placer. Se genera cuando cumplimos con algo que nos propusimos hacer o cuando cubrimos nuestras necesidades, como hacer un rico desayuno. Esta sensación puede ser de alegría y satisfacción. Celos: Esta emoción puede darse cuando percibimos una amenaza hacia algo que consideramos nuestro. Los celos pueden ser la**

**mezcla entre el enojo y el miedo. Recuerden que estas emociones secundarias con las que la mayoría sentimos, pero existen muchas más que a lo largo de nuestra vida pueden ir apareciendo en base a nuestras propias experiencias, así como también existirán emociones que no experimentemos mucho. Conocer las emociones que sentimos y como las sentimos, nos ayudará a saber, a sobrellevarlas mejor y vivir plenamente. Para ello deberemos aprender a identificarlas, sentirlas, expresarlas de manera positiva y comunicarlas con asertividad. Nos veremos en un próximo video… ¡Adiós!"**

**EXPLICACIÓN:**

Las emociones secundarias, a diferencia de las básicas, son aprendidas a lo largo de la vida, y generalmente son la mezcla de dos emociones (por ejemplo, la vergüenza puede surgir de la culpa y el miedo; los celos, del amor y el miedo). Las emociones secundarias son sociales, es decir, que estas son aprendidas a partir de una interacción con la sociedad en la que vivimos. A continuación, te compartimos algunas emociones secundarias reconocidas: Culpa, Celos, Resignación, Angustia, Incertidumbre, Indignación, Soledad, Odio.

**EJERCICIOS:**

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

2. Observar el video recomendado en la guía.

3. Las emociones, ya sean primarias o secundarias, ¿se pueden controlar? Cuál es su opinión.

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