PROPÓSITO:

Cultivar tu capacidad de sentir, de emocionarte, de admirar y gustar la belleza; identificando y diferenciando los sentimientos positivos de los negativos. la frialdad y la indiferencia son naturales en las piedras, no en los seres humanos. Soy persona moral, tengo talentos

MOTIVACIÓN:



https://www.youtube.com/watch?v=ki8zEwkfFYc LAS EMOCIONES

https://www.youtube.com/watch?v=B8-Xw3pR8aM

CUENTO PARA REFLEXIONAR..

EL VERDADERO VALOR DEL ANILLO*. Un día, un muchacho fue a ver a un maestro: -Vengo maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más? El maestro sin mirarlo, le dijo: -Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después...- y haciendo una pausa agregó- si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este problema con mas rapidez y después tal vez te pueda ayudar. -El ... encantado, maestro- titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado, y sus necesidades postergadas. -Bien, asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño y dándoselo al muchacho, agregó: - toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Ve y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas. El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros volvían la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro y rechazó la oferta. Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado - más de cien personas – y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó. ¡Cuánto*

hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro!. Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda. Entró en la habitación. - Maestro - dijo - lo siento, no se puede conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo. - Qué importante lo que dijiste, joven amigo- contestó sonriente el maestro. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo. El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil con su lupa, lo pesó y luego le dijo: -Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender YA, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo. -¡ 58 MONEDAS!!!!!!!!!!!!!!!! Exclamó el joven.!- Si, replicó el joyero- yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé ... si la venta es urgente... El joven corrió emocionado a la casa del maestro a contarle lo sucedido. -Siéntate- dijo el maestro después de escucharlo- Tú eres como este anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor? Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño. Todos somos como esta joya, valiosos y únicos, y andamos por los mercados de la vida pretendiendo que gente inexperta nos valore.

¿Cuál es la enseñanza del cuento?

EXPLICACIÓN:

Analicemos dos maneras de concebir la relación entre emociones y moral. La primera concibe el sentido moral como expresión de sentimientos morales. La segunda enfatiza que las convicciones morales pueden controlar nuestras emociones, y que es posible justificar estados emocionales. Aunque la motivación moral no tiene que ser racional, es posible la elección moral fundada en la coherencia interna de nuestras convicciones sobre la clase de persona que queremos ser y de las motivaciones adecuadas. Esa actitud reflexiva sobre la elección moral es aplicable a emociones, incluyendo aquellas como el amor, odio.

Emoción y **sentimiento**. ... La diferencia entre emoción y **sentimiento** es **que** las **emociones** son reacciones biológicas ante los estímulos, mientras **que** los **sentimientos** son reacciones o percepciones mentales ante esos mismos estímulos.



Por lo general, cuando se habla de sentimientos éticos se trata de poner de relieve que nuestra consciencia moral, o nuestro sentido moral como dice Rawls (1971), constituye una consciencia que se expresa afectivamente, como consciencia sentida o normas "internalizadas". Tugendhat (1993), por ejemplo, elabora esta idea mostrando que reaccionamos con cierto tipo de sentimientos cuando violamos la norma moral u observamos a otra persona violarla. En el primer caso, en efecto, reaccionamos con culpa o vergüenza, en el segundo caso sentiremos indignación, que es un sentimiento despertado por la violación de la norma moral por parte de agentes distintos a nosotros mismos.

*Emoción y **sentimiento**. ... La diferencia entre emoción y **sentimiento** es **que** las **emociones** son reacciones biológicas ante los estímulos, mientras **que** los **sentimientos** son reacciones o percepciones mentales ante esos mismos estímulos.*

Las emociones están presentes en las vivencias diarias y afectan a nuestro estado de ánimo, influyendo decisivamente en nuestra conducta y en la manera en cómo nos relacionamos con los demás. Pero ¿qué son las emociones? ¿Hay que educar las emociones? ¿Cómo se educan las emociones? ¿Qué papel juegan los cuentos en ese proceso? Numerosos descubrimientos científicos sobre el procesamiento de las emociones demuestran la importancia de conocer el mundo emocional para posibilitar al ser humano un nivel adecuado de bienestar tanto físico como mental. Ya se sabe que ser inteligente no garantiza el éxito en la vida ni facilita la felicidad. Son otras habilidades emocionales y sociales las que nos ayudan a conseguir estabilidad emocional y mental, satisfacción en nuestras relaciones y adaptación al entorno.. Esta es una tarea a la que padres y maestros se deben enfrentar juntos con el fin de desarrollar en sus hijos/alumnos una serie de habilidades emocionales que les resulten útiles en todos los ámbitos de su vida, presente y futura y esas habilidades se pueden aprender a través de los cuentos No existen mapas ni guías para recorrer este territorio pero si pistas capaces de indicarnos por donde transitar y cómo orientar de forma adecuada

a nuestros alumnos. Si la educación se orienta hacia el desarrollo integral del ser humano, debería atender de forma equilibrada tanto a su dimensión cognitiva como a su dimensión emocional. Sin embargo constatamos un cierto déficit en los aspectos relacionados con la educación de las emociones que se debería abordar en todas las etapas educativas, comenzando preferentemente en la educación infantil. Pero el mundo de las emociones es un territorio difícil de explorar si no se cuenta con materiales adecuados y sobre todo una gran dosis de delicadeza y respeto, aspectos imprescindibles cuando nos acercamos al mundo interior del niño. ¿Qué son las emociones? Podemos definir la emoción como una " reacción que se vivencia como una fuerte conmoción del estado de ánimo; suele ir acompañada de expresiones faciales, motoras, etc.. y surge como reacción a una situación externa concreta, aunque puede provocarla también una información interna del propio individuo ". Las emociones son fenómenos multidimensionales caracterizados por cuatro elementos: cognitivo (Cómo se llama y que significa lo que siento), fisiológico (qué cambios biológicos experimento), funcional (hacia donde dirige cada emoción mi conducta) y expresivo (a través de que señales corporales se expresa). Las emociones son alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que experimentamos casi sin darnos cuenta. Es una reacción que se vivencia como una fuerte conmoción y que nos impulsa a actuar de una determinada manera. Suelen ir acompañadas de expresiones faciales, motoras, cambios en el tono de voz y determinadas reacciones fisiológicas. La experiencia emocional implica también una excitación fisiológica en un grado de intensidad diferente en cada persona y el estímulo que la provoque. Cada vez que sentimos una emoción al torrente sanguíneo le llegan hormonas diferentes, por esta razón las emociones influyen en nuestro cuerpo y por consiguiente en nuestro estado de salud. Las emociones pueden ser provocadas por situaciones externas o informaciones internas de la propia persona; los estímulos externos son fácilmente observables pero los internos, no; un recuerdo, por ejemplo, puede hacer que nos sintamos tristes, pero, aunque los demás se den cuenta de lo que sentimos, no saben por qué fue provocado. Podemos clasificarlas en positivas o negativas en función de cómo nos hacen sentir; las emociones positivas nos proporcionan bienestar y seguridad personal, como es el caso de a alegría, la calma, el amor, y las negativas son aquellas que nos producen un estado de tensión o negatividad, disgusto o insatisfacción personal, como el miedo, la ansiedad, la tristeza. **EJERCICIOS:**

EMOCIÓN--ARTE

Realiza la siguiente actividad,favor leer, en la descripción...esta la explicación ,que debe hacer.....

OBJETIVO	*En una situación de interacción social, identificar emociones en uno mismo y en el otro. Comprender la función de las emociones y cómo nos mueven a la acción. Comprender que cada persona tiene unos pensamientos, emociones e intenciones distintos a los nuestros (teoría de la mente).*

DESCRIPCIÓN	*Esta tarea tiene distintos niveles de complejidad según el grado de conocimiento emocional de la persona. Se puede trabajar desde comprender una situación en la que no estamos implicados hasta analizar un conflicto en él nos hayamos visto envueltos, por ejemplo.* *Modalidades:* *- Listar situaciones del pasado en las que se hayan sentido emociones positivas y negativas y escoger una de ellas* *– Ver un vídeo o fragmento de una película que represente una situación con carga emocional.* *Leer una tarjeta que contenga una historia que implique emociones.* *1- Seleccionar previamente la emoción que queremos trabajar y la modalidad.* *2- Representar la situación en viñetas, de forma esquemática, dibujando tantas viñetas como sea necesario para que se entienda.* *3- Escribir una frase sencilla debajo de cada viñeta, que describa la situación.* *4- Analizar en cada viñeta y para los distintos personajes, escribiéndolo en bocadillos:* *- Lo que dicen o hacen* *- Lo que piensan* *- La emoción que sienten* *Reflexionar sobre la función que cumple cada emoción y si es adecuada o no en esa situación.*
CONCLUSIONES..RESPONDE	*¿Las emociones, pensamientos y conductas están relacionados?* *¿Lo que pensamos y sentimos en una situación no tiene por qué coincidir con lo que piensan y sienten los demás?* *¿Las emociones nos mueven a la acción para buscar lo que necesitamos?* *La discrepancia entre lo que necesitan unas personas y otras puede ser origen de un conflicto?*
MATERIALES	*Vídeos,papel,emoticones, historietas.*

Sorpresa

COLOCA EL NOMBRE DE LA EMOCION ,CADA UNA TIENE UN PROPÓSITO ESCRIBALO:



EVALUACIÓN:

EVALUACIÓN 1. ¿Podría hablarme sobre alguna ocasión en la que haya intentado hacer algo y no lo logró?

2.Cuénteme sobre alguna oportunidad en la que haya recibido comentarios negativos. ¿Cómo se sintió?

3.¿Podría mencionar algún conflicto en su entorno familiar que lo haya hecho sentir decepcionado?

4.¿Podría hablarme de alguna de sus aficiones fuera del estudio? ¿En qué consiste?

5.¿Cuál cree que es la principal virtud que ven en usted? ¿Y su mayor debilidad?

6.¿Podría describir una situación en la que haya necesitado pedir ayuda para un proyecto?

7.¿Cuál ha sido su momento profesional en el que se ha sentido más orgulloso?

8.***¿Alguna vez ha tenido un impacto negativo en alguien***?

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.youtube.com/watch?v=ki8zEwkfFYc LAS EMOCIONES