PROPÓSITO:

El estudiante reconoce las emociones, como una habilidad para enfrentar situaciones que vivimos diariamente ; donde se despiertan distintos sentimientos y los valores como conductas y actitudes correctas que nos definen como personas buenas.

MOTIVACIÓN:

ttps://www.youtube.com/watch?v=hX60bIksDsU (ROCK DE LAS EMOCIONES)

https://www.youtube.com/watch?v=NcwPcdCqE4

https://www.youtube.com/watch?v=071-WeITd60 (Canción del respeto)

EXPLICACIÓN:



https://www.youtube.com/watch?v=_ufmuD4VUzU

Se denomina emociones a todas aquellas sensaciones y sentimientos que posee el ser humano al relacionarse con sus semejantes y con el medio en general

Las emociones son procesos adaptativos que se van dando de cuerdo al entorno en el que se vive e involucran la atención, el pensamiento e inclusive la memoria.

PAULO ECKMAN , en 1972 sugirió la existencia de seis emociones básicas universales en la cultura humana: el miedo, asco, tristeza, sorpresa ,ira, felicidad. En 1.99 la lista fue ampliada donde se incluyeron: la vergüenza, desprecio, satisfacción, diversión y orgullo.

todos los animales poseen en mayor o menor grado, el ser humano cuenta además con un grupo de emociones propias y exclusivas.

https://www.youtube.com/watch?v=qBZSlGo4N1k&t=10s (RULETA)

La ansiedad, el amor, la angustia, la pasión, el resentimiento, la venganza, la felicidad o la depresión son todas emociones que están presentes en la persona , no solamente en su cuerpo y por eso nos hacen distintos de cualquier otro animal.



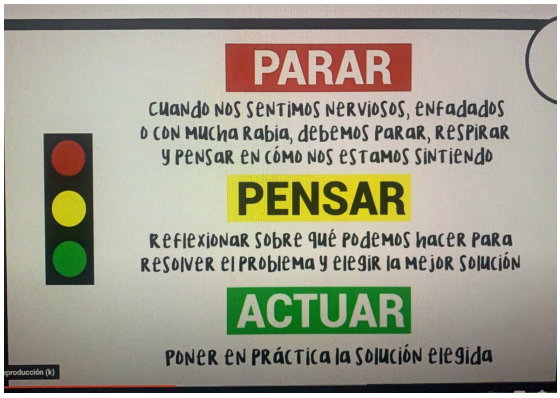


MANEJO DE LAS EMOCIONES

El manejo de las emociones es muy importante para nuestra salud mental. Manejar las emociones no significa por cierto reprimirlas o negarlas, sino transformar emociones negativas en positivas para que nos puedan ayudar en nuestro camino.

https://www.youtube.com/watch?v=oHqbUZuuOGg Manejo del enojo)

REALIZAR LA ACTIVIAD QUE SE SUGIERE AL FINAL DEL VIDEO.



https://www.youtube.com/watch?v=3syn_o5WJU0 (Manejar el enojo)EL

¿Cómo respetar las emociones?

Es conveniente que tratemos nuestras **emociones** con el mismo **respeto** con que tratamos nuestros pensamientos. Cada vez que negamos o minimizamos el papel de lo “sentido”, desvalorizamos completamente a nuestro yo **emocional**, y le enviamos el siguiente mensaje: ¡Lo que sientes no me parece importante!

EL VALOR DEL RESPETO

El respeto es un valor humano, que se manifiesta hacia algo o alguien a través del cuidado , buen trato y reconocimiento de sus méritos y cualidades.

El respeto hace posible la convivencia entre las personas y permite que las relaciones sean agradables. De nosotros mismos depende conservar siempre el sentido del respeto hacia nuestra familia , nuestras amistades , nuestros superiores o cualquier persona.

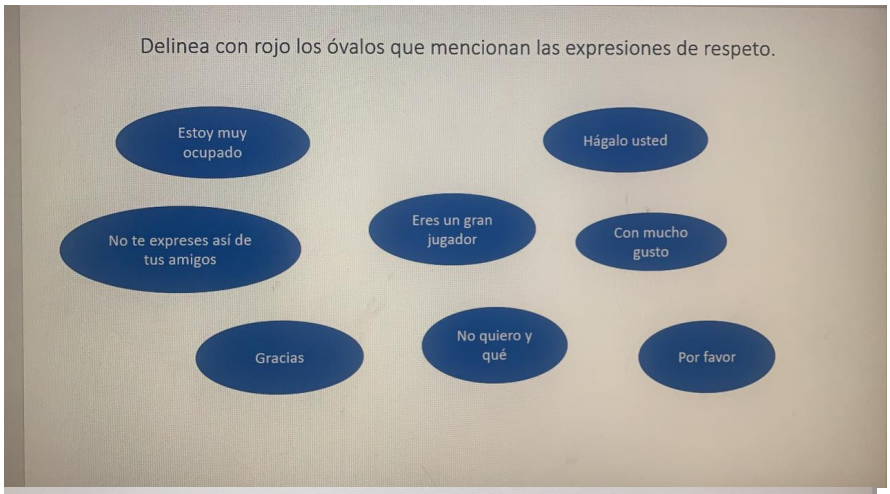
c8f09cfb53-camscanner-06-10-2021-2219.pdf (lectura)

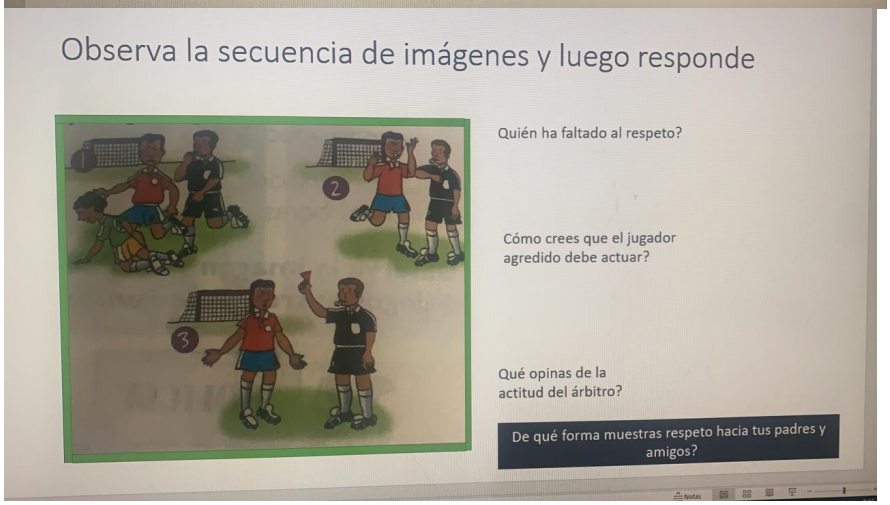
https://www.youtube.com/watch?v=gF2SNBTASnE (El respeto).

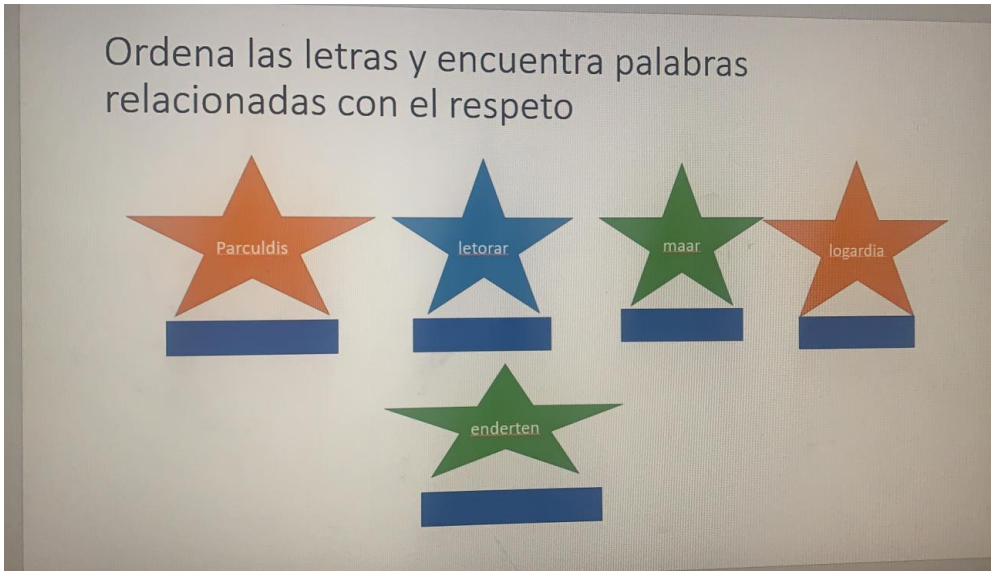
https://www.youtube.com/watch?v=Nqr4PrIcFLM (video)

EJERCICIOS:

https://www.youtube.com/watch?v=IpgB93PcMOc (Descubre las emociones).

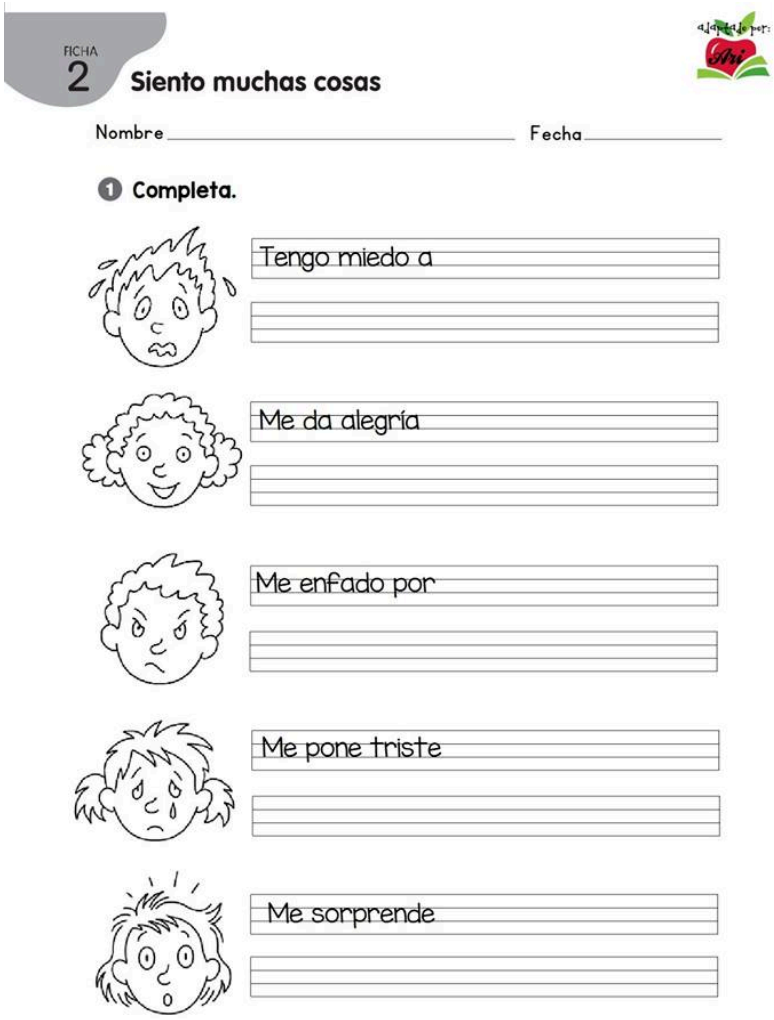






EVALUACIÓN:

https://www.youtube.com/watch?v=2sX6_I72rfo



FICHA 2 Siento muchas cosas

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.

Tengo miedo a

Me da alegría

Me enfado por

Me pone triste

Me sorprende

BIBLIOGRAFÍA: