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:

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

EXPLICACIÓN:



https://www.youtube.com/watch?v=xtcQFO-FlpE

Todas las personas experimentamos diversas emociones a diario, vamos a hablar de las 5 emociones que más frecuentemente experimentan los niños y las niñas

• Enojo/ira La ira es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos) se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados, la ira exige una respuesta urgente.

• Miedo El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente quien añade que el miedo es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico; la forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa

• Tristeza La tristeza por una pérdida significativa, además es una respuesta a un suceso pasado y en ésta nadie es culpable, la tristeza se asocia con el llanto; esta emoción puede producir pérdida del placer e interés, por lo que la reducción de actividades es característica de ésta, además hay desmotivación y pérdida de esperanza.

• Felicidad) la felicidad es la forma de valorar la vida en su conjunto así como un estado de bienestar el gozo, la sensación de bienestar, al capacidad de disfrute, el estar contento y la alegría.

• Amor El amor es la emoción experimentada por una persona hacia otra persona, ideal, animal cosa, etc. hay diversos tipos de amor, entre estos el maternal, fraterno, etc.

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.

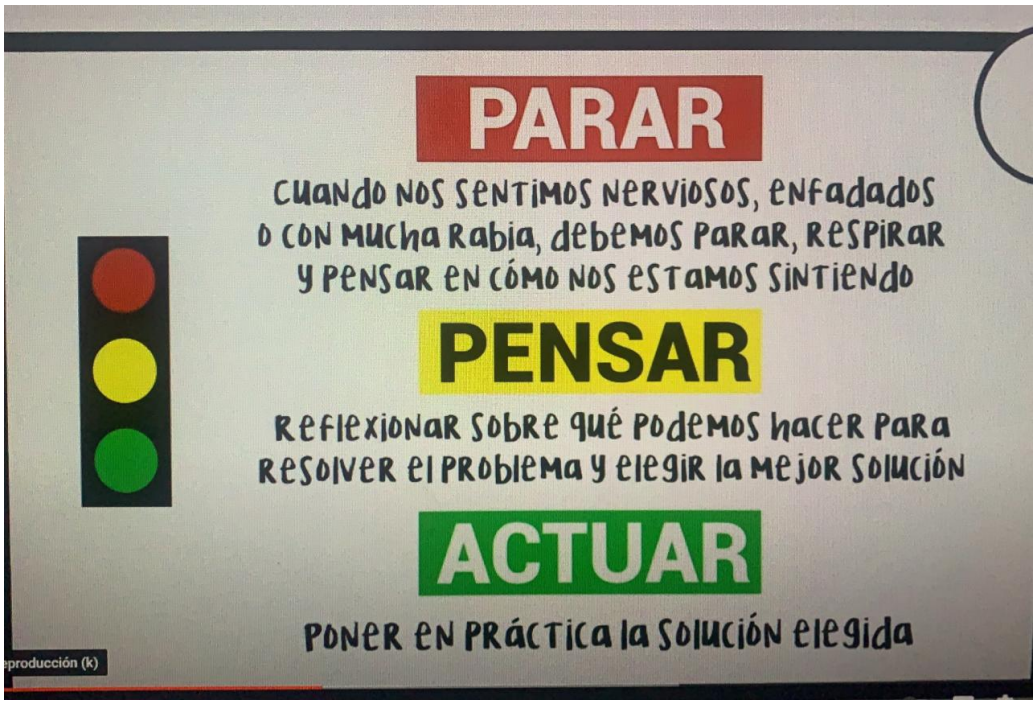


MANEJO DE LAS EMOCIONES

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)

EJERCICIOS:

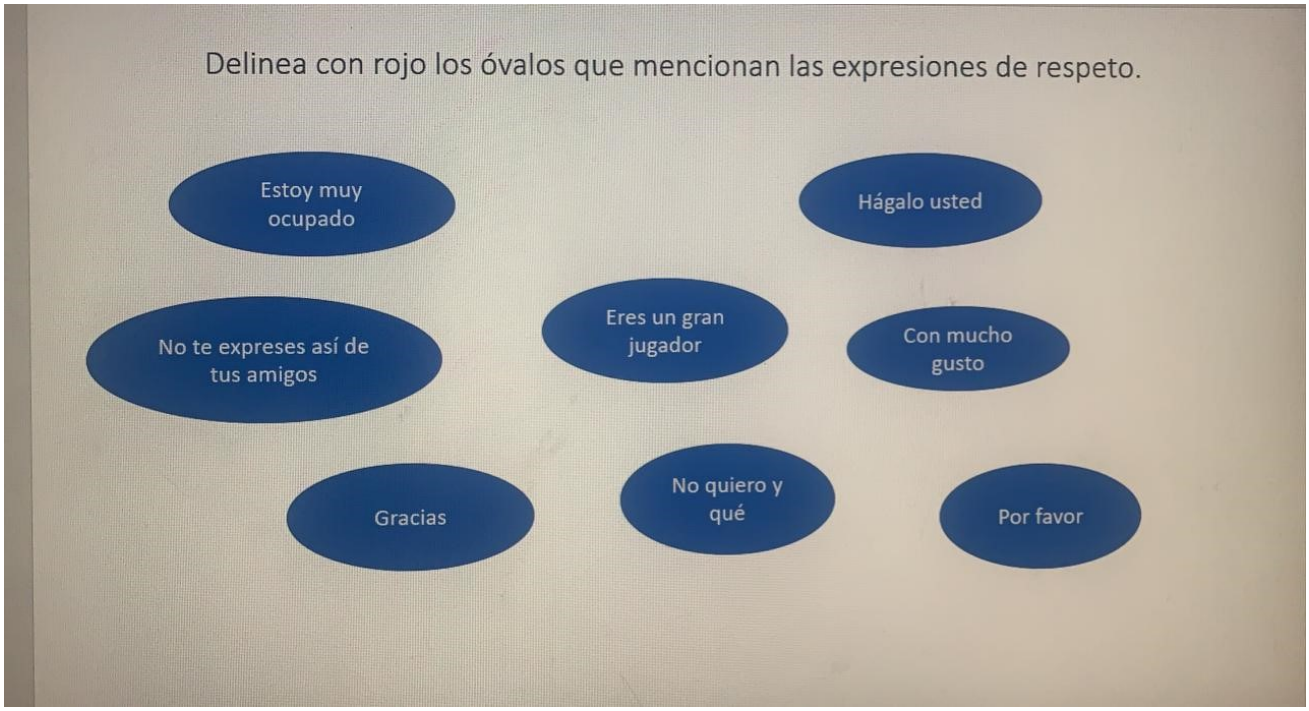
Cómo respetar las emociones?

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!

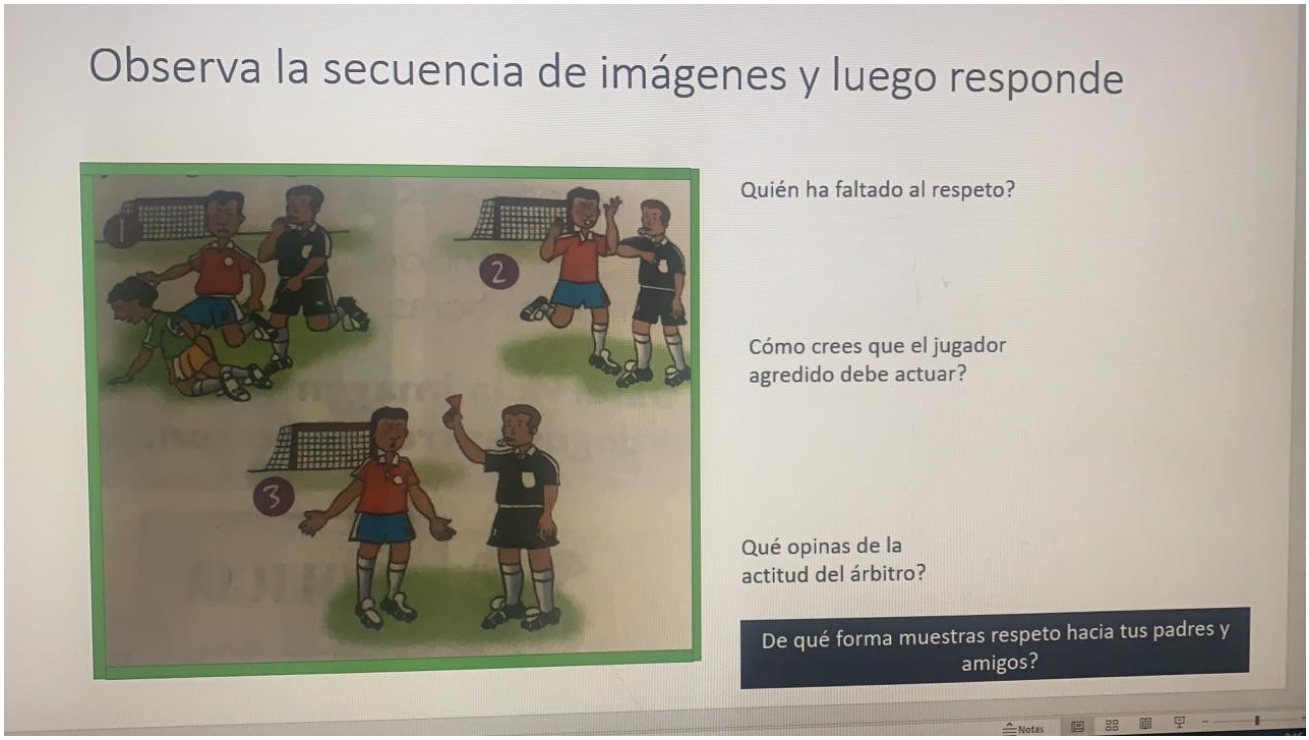
EL VALOR DEL RESPETO

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.



https://www.youtube.com/watch?v=IpgB93PcMOc



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)

EVALUACIÓN:

https://www.youtube.com/watch?v=2sX6_l72rfo

FICHA 2

Siento muchas cosas

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.



Tengo miedo a



Me da alegría



Me enfado por



Me pone triste



Me sorprende

BIBLIOGRAFÍA: