

**PROPÓSITO:**

Impulsar a conocer las emociones para conseguir deseos y satisfacer necesidades.

**MOTIVACIÓN:**

**¿COMO TE SIENTES HOY?**



**EXPLICACIÓN:**

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación.



Las emociones o sentimientos son parte de nuestra vida y nos proporcionan la energía para resolver un problema o realizar una actividad nueva. En definitiva, actúan como resortes que nos impulsan a actuar para conseguir nuestros deseos y satisfacer nuestras necesidades.

Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno.

¿Qué tipo de actividades pueden desarrollarse para que los niños aprendan a identificar, expresar y regular sus emociones?

¿Cuáles son las emociones básicas?

Las emociones se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar.

Todas ellas cumplen funciones importantes para la supervivencia.

**MIEDO:** Lo sentimos ante un peligro (real o imaginario). Permite evitar un peligro y actuar con precaución.

**SORPRESA:** Sentimos sobresalto o asombro ante un ruido fuerte o ante una situación inesperada. Es un sentimiento que nos ayuda a orientarnos ante una situación nueva.

**ODIO:** Sentimos disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante. Nos produce rechazo y solemos alejarnos.

**IRA:** Aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien. Resulta de utilidad cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil.

**ALEGRÍA:** La sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión. Proporciona una agradable sensación de bienestar, de seguridad y energía.

**TRISTEZA:** Aparece ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado. Nos motiva a pedir ayuda.

## EJERCICIOS:

ACTIVIDAD UNO: FECHA UNO:

1: Después de haber leído las EMOCIONES DEL SER HUMANO:

- ¿Cuales son las emociones que sientes en el transcurso del dia? MAÑANA-TARDE-NOCHE
- ¿Como intentas controlar tus emociones?
- Quien es la persona que te hace sentir mas emociones seguidas en el transcurso del dia?

2: Según como te sientas, escoge uno de los mounstros animados que se encuentran en la motivacion, y dibujalo para que subas la imagen

**EVALUACIÓN:**

**BIBLIOGRAFÍA:**