Corporación Educ. San Sebastián
Escuela Básica "San Sebastián"

Orientación: ¿Qué emociones has sentido?

Sexto Año A

N°1

Profesora: María Lagos A..

Objetivo OA02 :

Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.

Recordemos

EMOCIONES

son → un estado mental espontáneo acompañado de cambios fisiológicos.

son causadas por → nuestras interpretaciones de un evento, que desenlazan una reacción psicológica.

afectan →
- la motivación
- el aprendizaje
- el comportamiento
- las comunicaciones

Las Emociones constan de:

- **Un Origen**

Surgen desde nuestro interior (Rabia)

- **Una Respuesta Corporal**

Se manifiesta en algo fisiológico (Puntada)

- **Una Expresión**

Facial, Gestual, Volumen de Voz……(Gritar)

Emociones y Conductas

EMOCIONES

Influyen en

NUESTRO PENSAMIENTO

y por tanto, en

NUESTRO COMPORTAMIENTO

"Iceberg" de la conducta, la emoción y el pensamiento

Las Emociones se desencadenan.....

A

01.

En presencia de un evento.

02.

Al interpretar la situación según nuestras creencias.

03.

Como consecuencia de lo que sentimos de dicha interpretación

04.

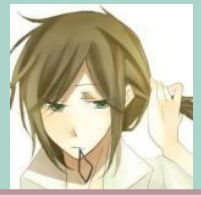
Como tomamos una acción (comportamiento) basada en nuestras creencias y sentimos algo en el cuerpo (Tensión, acidez, dolor, etc.)

B

¿Cómo evitamos sentir las emociones?

A

Comiendo en exceso

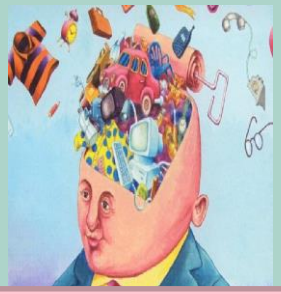


Consumiendo Drogas

C

Viendo TV en exceso. Jugando y utilizando todo tipo pantallas

Consumiendo Alcohol



Racionalizando

Actuando Compulsivamente

B

En general: Las Emociones .....

LAS EMOCIONES SE REPRIMEN CUANDO....

...hemos sido educados con la creencia que son malas y las negamos....

LAS EMOCIONES REPRIMIDAS...

...Afectan nuestras relaciones y causan enfermedades.

MANEJO DE EMOCIONES

Tomar conciencia de las emociones.

1

Buscar su origen, ponerles nombre.

2

Asumir la responsabilidad de ser nosotros quienes las estamos sintiendo.

3

Ver otros puntos de vista para el mismo evento y forma de reaccionar.

4

Observa el siguiente video “Identificar Emociones”

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

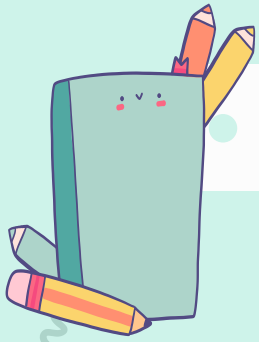
Actividades:

Recuerda lo leído anteriormente y Escribe en tu cuaderno 4 ejemplos de como evitamos sentir las emociones:

A

Ejemplo: Consumiendo Drogas.

B



Completa el siguiente cuadro junto a un miembro de tú familia o junto a tus compañeros:

¿Qué producen las siguientes emociones?

Miedo	Sorpresa	Ira	Alegría
Inseguridad			
Ansiedad			

Nombra 2 emociones que te surgieron en este tiempo y que te produjeron:

Ejemplo:

Ira

Me produjo
Resentimiento

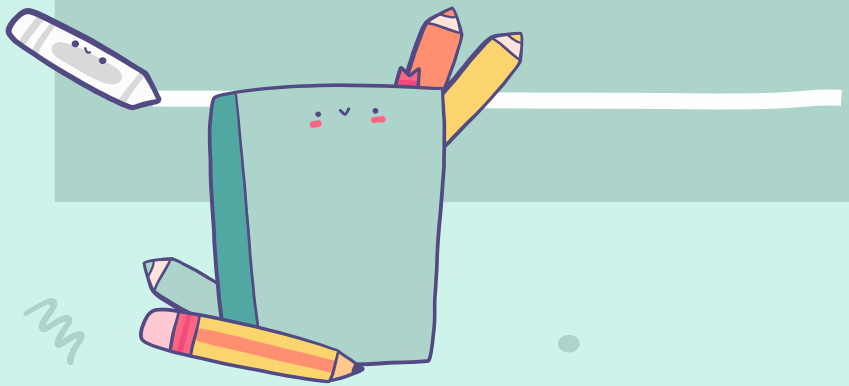
1

2

A

B

¿Qué son las emociones?



Gracias por su participación.

Felicitaciones.