



¿Qué son las emociones?

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. Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta



Miedo

Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurre por algo que nos imaginamos.

Tristeza

La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar.

Enfado

Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos.

Sorpresa

La sentimos como un sobresalto, por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito y que sirve para orientarnos.

Alegría

Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable.

Emociones



Actividad N°1

Luego de haber comprendido que son las emociones responde las siguientes preguntas. Debes responder cuales son las emociones que sientes si tuvieras que realizar dichas acciones.

¿Cómo te sentirías si...?

1. Un compañero de la clase te dice “tú no puedes jugar”.
.....
2. Un amigo te dice que empujes a un compañero.
.....
3. Un compañero te rompe el dibujo que habías hecho.
.....
4. Un conocido te dice que te burles de persona.
.....

Actividad N°2

* Imagina que...

Te has tropezado con un objeto y al mirarlo te das cuenta de que se trata de un espejo mágico. Cada vez que lo miras aparece un anciano con una expresión diferente. ¿Sabrías decir a qué emoción corresponde cada rostro?



Alegría

Enfado

Sorpresa

Miedo

Tristeza