



Colegio Isabel Riquelme
U.T.P.

GUÍA DIGITAL N°3

ASIGNATURA: Artes Visuales

CURSO: 1° AÑO

DOCENTE: Maribel Medina Rebolledo

SEMANA: 27 de Abril al 01 de Mayo

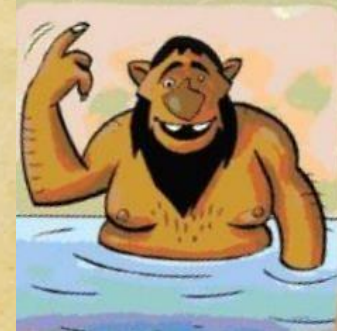
CONTACTO: grupo de WhatsApp del curso y correo electrónico:
maribel.profe1basico2020@gmail.com (en caso de tener dudas)



Las Emociones

Todas las **emociones** son **necesarias**. No existen **emociones buenas y malas**.

Tanto las de carácter positivo (alegría, interés, sorpresa) como las de carácter negativo (tristeza, ira, disgusto, vergüenza), cumplen funciones importantes para la supervivencia.





MIEDO: Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. El peligro puede ser real (un perro, una araña...) o algo imaginario (un fantasma o un monstruo).

El miedo es bueno porque nos sirve para apártanos de un peligro (por ejemplo correr o esconderse si un perro intenta atacarnos). El miedo es como una alarma o un despertador que nos avisa y nos hace actuar.

SORPRESA: A veces sentimos sobresalto o asombro ante un ruido fuerte o ante una situación inesperada . Es un sentimiento que dura muy poquito pero que nos ayuda a orientarnos (**saber que hacer**) ante una situación nueva.

Puede ser seguida inmediatamente por la emoción del miedo o la de alegría.



ALEGRÍA: Sentimos alegría cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.

Nos proporciona una agradable sensación de **bienestar, de seguridad** y sobretodo mucha **energía.**



IRA: Todos sentimos **rabia o enfado** cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos.



Tal vez pienses que no es bueno enfadarse, pero no siempre es verdad. El enfado puede ser positivo cuando te **impulsa a hacer algo para resolver un problema** o cambiar una situación difícil .

TRISTEZA: La tristeza es lo que sentimos cuando hemos perdido algo importante, cuando nos ha decepcionado algo o cuando ha ocurrido alguna desgracia.



Cuando nos sentimos solos, a menudo nos sentimos tristes. Cuando estamos tristes, es posible que tengamos ganas de llorar, y a veces resultará difícil contener las lágrimas. La función de la tristeza es la de pedir ayuda.

No podemos evitar la emociones.

A veces, ante emociones que nos producen malestar como el enfado, el miedo o la tristeza, intentamos hacer cualquier cosa para dejar de sentirlas. Incluso los adultos lo hacen.

!!Sin embargo, esto no funciona!!

