



Las Emociones



EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR 2020

¿Qué son las emociones?

- ▶ Son sentimientos intensos que las personas tenemos ante diferentes situaciones y éstos pueden ser muy diversos.
- ▶ Nos sirven para ponerle nombre a lo que estamos sintiendo y tomar decisiones en base a eso. Por ejemplo, si tengo un problema con un compañero y estoy muy molesto, probablemente esté enojado y tengo que detenerme a pensar en qué puedo hacer para no lastimar a otras personas y sentirme mejor.

¿Cómo es la felicidad?



- ▶ Es un sentimiento de mucha alegría, se suele marcar una sonrisa en la cara y se manifiesta generalmente cuando hacemos algo bien, vemos a una persona que queremos mucho o se nos cumple un deseo.

¿Cómo es la tristeza?



- ▶ Es un sentimiento de dolor o pena, y se suele llorar cuando se siente. Se manifiesta cuando hay alguna pérdida o cuando no se pudo lograr algo que se quería. A veces surge cuando se pierde un juguete, una mascota o un ser querido.

¿Cómo es el miedo?



- ▶ Es cuando alguien no se siente seguro. Suele aparecer cuando creemos que estamos en peligro. Este también hace que las personas se comporten con temor.

¿Cómo es la tranquilidad?



- ▶ Es un sentimiento de relajación que se suele expresar cuando no tenemos preocupaciones o también cuando estamos contentos.

¿Cómo es la vergüenza?



- ▶ Es un sentimiento que se expresa cuando no estamos cómodos. Surge también cuando creemos que estamos en ridículo, cuando te molestan o cuando alguien cercano hace algo que no te gusta.

¿Cómo es el amor?



- ▶ Es un sentimiento de mucho cariño hacia otras personas, generalmente se manifiesta hacia personas muy cercanas y se transforma en hacer cosas buenas por quienes queremos.

¿Cómo es el enojo?



- ▶ Es un sentimiento de mucha rabia, generalmente se manifiesta cuando alguien nos hace algo que no nos gusta o cuando no tenemos lo que queremos.

¿Qué aprendí?

- ▶ **Lee las preguntas y responde en tu cuaderno de orientación**
- ▶ ¿Para qué nos sirven las emociones?
- ▶ ¿Qué puede pasar si muestro alguna de mis emociones muy fuerte?
- ▶ ¿Cuáles de estas emociones son las que más siento?
- ▶ (De vuelta estas respuestas serán trabajadas por equipo de convivencia con docentes en sala)

