



**DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN
5° - 6° BÁSICOS**

COLEGIO REPÚBLICA ARGENTINA

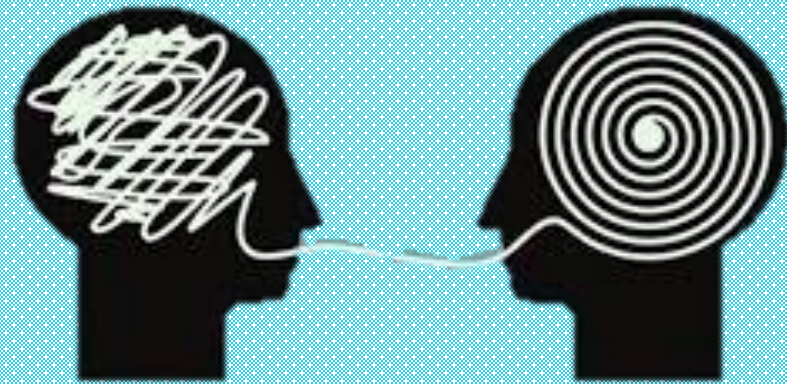
Orientadora: Constanza Muñoz Villacura

TEMA: “Las emociones ”

FECHA: 07 al 25 de septiembre



OA2. Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros. (Promoción Desarrollo Emocional)





¿Qué son las Emociones?

Se entiende por emoción el conjunto de reacciones orgánicas (del cuerpo) que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.





Las emociones primarias

ALEGRÍA. Diversión, euforia, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad. gratificación,



MIEDO. Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.



TRISTEZA. Pena, soledad, pesimismo.



IRA. Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad

SORPRESA. Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.



ASCO O AVERSIÓN. Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.





AL EXPRESAR
LAS
EMOCIONES



LIBERAS TU CUERPO, MENTE Y ALMA

EL MIEDO

Nos motiva a actuar para evitar consecuencias negativas

LA IRA

Nos motiva a luchar contra los errores y la injusticia

LA TRISTEZA

Nos motiva a pedir ayuda y dar apoyo de los demás





LA CURIOSIDAD

Nos motiva a explorar y aprender



LA SORPRESA

Nos motiva a dirigir la atención hacia algo inesperado

LA ALEGRÍA

Nos motiva a reproducir ese acontecimiento que nos provocó la alegría

Las emociones, son muy importantes en nuestra vida, porque:

- ❖ **Reflejan nuestro mundo interno.**
- ❖ **Nos informan de cómo vivimos, en nuestro interior y lo que sucede a nuestro alrededor.**
- ❖ **Esto nos permite conocernos mejor y satisfacer nuestras necesidades, deseos y entender muchas de nuestras conductas.**



Expresar tus emociones ayuda a liberar tu cuerpo y mente de cualquier presión