



**DEPARTAMENTO DE  
ORIENTACIÓN  
7° - 8° BÁSICOS**

**COLEGIO REPÚBLICA ARGENTINA**

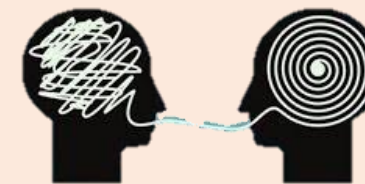
**Orientadora: Constanza Muñoz Villacura**

TEMA: "LAS EMOCIONES"

FECHA: del 24 de agosto al 04 de septiembre



OA2. Analizar, considerando sus experiencias e inquietudes, la importancia que tiene para el desarrollo personal la integración de las distintas dimensiones del cuidado del cuerpo, como las emociones.



Las **emociones**, son 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 y deseos y entender muchas de nuestras conductas.

**¿ QUÉ SON LAS EMOCIONES?**



# ¿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.





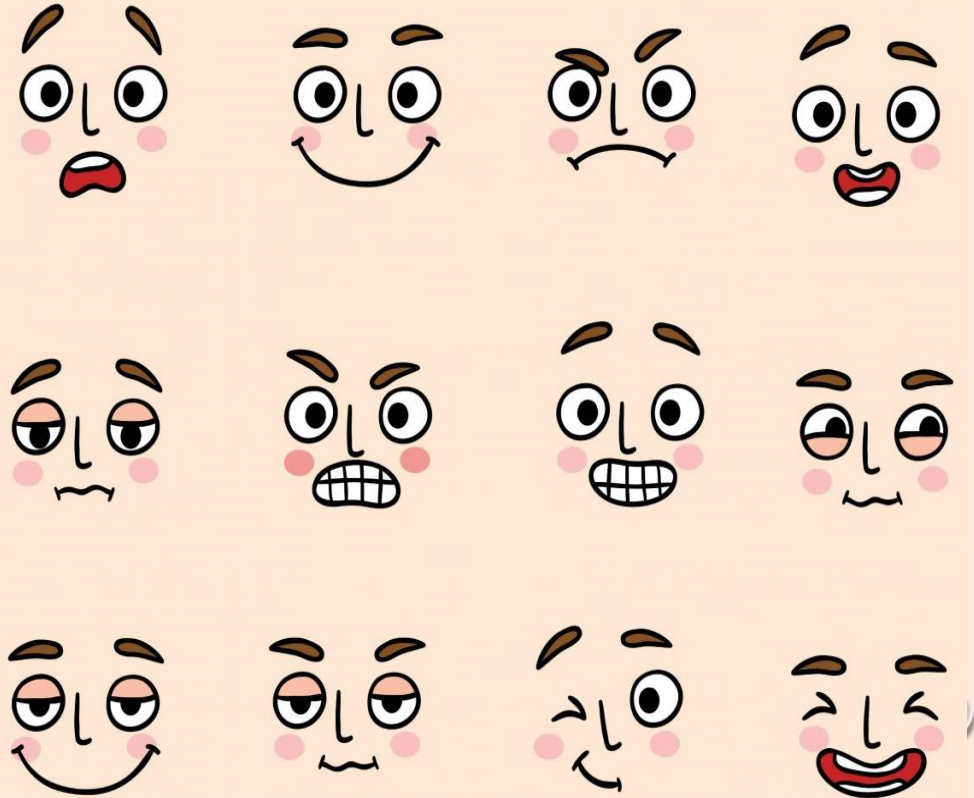
# EMOCIONES PRIMARIAS

Las emociones primarias son la primera respuesta del cuerpo, y generalmente son muy fáciles de identificar porque son muy fuertes.

Son primarias porque **se generan de forma interna** y pueden aparecer de forma espontánea en nuestro estado anímico a causa de factores que pueden estar relacionados con nuestro organismo (hormonas, funciones internas, etcétera).

Por ejemplo:

Si sonara el teléfono y alguien empezara a gritarte sin ninguna razón, probablemente te sentirías enojado o con miedo, o si sonara el teléfono y alguien te dijera que tu perro había muerto, te sentirías triste. No tiene que haber un gran estímulo para provocar una emoción primaria.





# ¿y cuales son las emociones primarias?

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



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





# ¿Cuáles son las funciones de las emociones?

## Alegría

- **Afiliación**
- La alegría aparece cuando logramos algo que deseamos. Genera seguridad, sensación de bienestar y nos lleva reproducir esos comportamientos o acciones que nos hacen sentir bien.

## Tristeza

- **Reintegración**
- La tristeza aparece ante la percepción de una pérdida. De ella derivan otras emociones secundarias como la soledad, el pesimismo, la decepción o la culpa. Su función es la reintegración personal, nos motiva pedir ayuda y aumentar los nuestros propios recursos.

## Sorpresa

- **Exploración y Orientación**
- La sorpresa se genera a partir de la aparición de un estímulo inesperado. Genera sobresalto, desconcierto o asombro.
- Es la emoción más breve en su duración. Su función es de exploración y orientación



# ¿Cuáles son las funciones de las emociones?

## Ira

- **Autoprotección, Autodefensa**
- La ira aparece cuando percibimos que algo que queremos o deseamos no sale como esperábamos o cuando percibimos que alguien interfiere intencionadamente en la consecución de nuestros objetivos.  
Se relaciona con la rabia, el enfado o la frustración

## Asco

- **Rechazo**
- El asco aparece ante estímulos que nos resultan aversivos.  
La función del asco es el rechazo, hace que nos alejemos de aquello que puede resultar nocivo para nosotros: enfermedades, basura, etc.

## Miedo

- **Protección**
- El miedo aparece ante situaciones o estímulos de carácter amenazante. Esa amenaza puede ser real o imaginada.  
De esta emoción surgen los estados de inseguridad, la ansiedad o la incertidumbre.  
Su función es protegernos tanto física como psicológicamente.



*Aprender a reconocer las emociones que experimentamos y saber cómo o por qué se producen, nos permite disminuir el impacto que ese estado emocional puede tener en la decisión que tomamos, en la forma en la que actuamos y en cómo nos sentimos.*