



## Guía N°6 de orientación

### Semana del 08 al 12 de junio

Clase N°1

**Objetivo:** Distinguir y describir las emociones considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.

#### **¿Qué son las emociones?**

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira... Son conocidas por todos nosotros pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso la enfermedad.

Estas son algunas de las situaciones y reacciones fácilmente identificables que se producen habitualmente en los seres humanos:

- Temor a perder la vida o amenaza de un resultado negativo. Reaccionamos luchando, huyendo, manteniendo la situación de alerta o paralizándonos.
- Confrontación de intereses son nuestros semejantes. Reaccionamos con ira o enojo.
- Pérdida de un ser querido. Reaccionamos con tristeza y empatizamos con las personas que nos apoyan.
- Celebración de un éxito o enamoramiento. Reaccionamos con exaltación.
- Esfuerzo ante un desafío. Reaccionamos con satisfacción y alegría.
- Ante personas que necesitan nuestra ayuda. Reaccionamos de manera rápida y altruista aún a riesgo de nuestra seguridad.

**Lee las siguientes emociones:** tristeza, ansiedad, vergüenza, felicidad, atracción, valentía, asco, cólera, venganza, miedo, humildad, traición, ira, lastima, paciencia, rabia, respeto, furia, sorpresa, terror y desilusión.

**Actividad:** Después de haber leído sobre las emociones y responde en tu cuaderno las situaciones que le produzcan ciertas emociones y señalan la manera en que las expresan y otras formas alternativas.

¿Qué me produce alegría?/ ¿Cómo la expreso?/ ¿De qué otra forma podría expresarla?/

¿Qué me produce tristeza?/ ¿Cómo la expreso?/ ¿De qué otra forma podría expresarla? /

¿Qué me produce rabia?/ ¿Cómo la expreso?/ ¿De qué otra forma podría expresarla?/

¿Qué me produce terror?/ ¿Cómo la expreso?/ ¿De qué otra forma podría expresarla?

¿Qué me produce sorpresa?/ ¿Cómo la expreso?/ ¿De qué otra forma podría expresarla?