

## GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	5º año básico
Asignatura:	Orientación
Docente:	Arlett Silva Latorre
Semana:	Semana N°5
Objetivo de la clase:	Reconocer las emociones nombrando las causas de algunas emociones que hayan experimentado

### Estimado alumno:

- lee esta información y copia en tu cuaderno con la fecha que lleva encima con la finalidad de no atrasar los contenidos de la clase.
- Escribe primero el objetivo de la clase.
- Si tienes impresa la guía puedes recortar y pegar de lo contrario favor realizarlas en el cuaderno de matemática.
- Responde cada una de los ejercicios en el cuaderno de matemática.
- Los correos destinado para las consultas o enviar el material que el estudiantes haya realizado de la tarea debe ser enviado a [consultascolegioaugustodhalmar@gmail.com](mailto:consultascolegioaugustodhalmar@gmail.com) o al [profesorarlett@gmail.com](mailto:profesorarlett@gmail.com)

### Emociones

Las emociones son estados afectivos que experimentamos. Reacciones subjetiva al ambiente que viene acompañado de cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos- de origen innato.



**Fisiológicos:** Es la primera reacción frente a un estímulo y son involuntarios: la respiración aumenta, cambios a nivel hormonal, etc.

**Cognitivos:** La información es procesada a nivel consciente e inconsciente. Influye en nuestra experiencia subjetiva.

**Conductuales:** Provoca un cambio en el comportamiento: los gestos de la cara, el movimiento del cuerpo.

## Tipos de emociones

### 1- Miedo

Es una emoción que surge ante un peligro real y presente. Se activa cuando nuestro bienestar mental o físico se ve amenazado (pensar que va a recibirse un daño o se está en peligro).

### 2- Ira

Estado afectivo de frustración, indignación, rabia, furia, cólera, que surge por sentirse ofendidos por otras personas o cuando dañan a otros que son importantes para nosotros.

### 3- Tristeza

Es una emoción negativa, donde el individuo lleva a cabo un proceso de valoración sobre algo que le ha sucedido. Concretamente, se suele desencadenar por la pérdida o fracaso de algo importante para la persona.

### 4- Alegría

Es una emoción de valencia positiva, innata, que surge a edades muy tempranas y parece ser útil para fortalecer la unión entre los padres y el niño.

## Actividad

Los estudiantes deben anotar algún momento en que hayan estado muy enojado, que sintieron en ese momento, que pensaron, que les dio ganas de hacer, que sensaciones físicas experimentaron, y que consecuencias tuvo aquellas acciones, para luego responder la siguiente pregunta. ¿Reaccionarias de la misma forma ahora? ¿Por qué?