



# PARA LA CLASE DE HOY NECESITAMOS:



## 1. MOTIVACIÓN



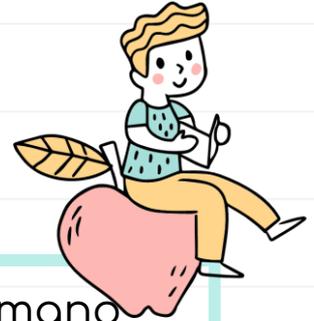
## 2. RESPETAR REGLAS DE LA CLASE



## 1. TELÉFONO MÓVIL

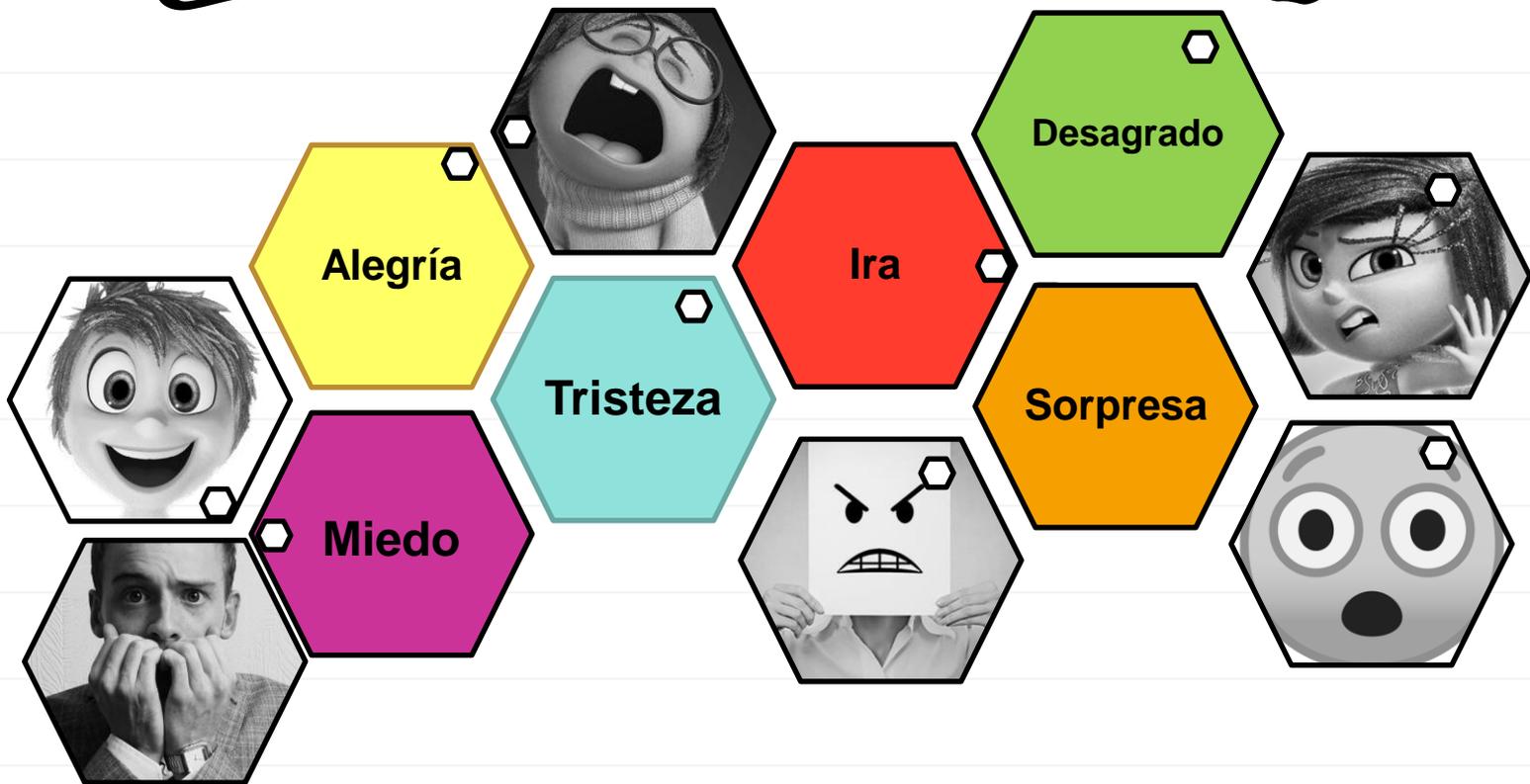


# ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?



- Las emociones son **estados internos** propios del ser humano determinados por sensaciones, pensamientos, conductas y reacciones subjetivas. **Tienen una enorme influencia en la conducta y pensamiento.** Por ello, es necesario conocerlas y saber para que nos sirven.
- El conocer y reconocer las emociones favorece el correcto desarrollo mental. Además, de esta formas aprenderán a controlarse, tendrán una **autoestima** alta y ello contribuirá a su felicidad.
- No existen emociones buenas o malas, todas son igual de validez y deben ser consideradas. Lo importante es aprender a gestionarlas.

# RECORDEMOS LAS EMOCIONES BÁSICAS

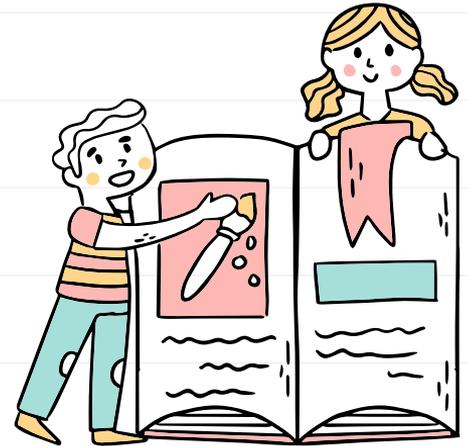


# ¿PARA QUÉ NOS SIRVEN LAS EMOCIONES ?

## Las emociones nos sirven para lo siguiente:

- Adaptarnos: cada emoción tiene su propia utilidad. Por ejemplo, el miedo tiene la función de proteger y el asco funciona como rechazo.
- Motivarnos: energiza la conducta motivada que se realiza de una forma más vigorosa y eficaz.
- Comunicarnos: Nos permite saber como nos sentimos y comunicarlo y entender lo que los demás sienten.

En definitiva, las emociones son una respuesta emocional de sensaciones agradables y desagradables que difieren en intensidad y duración. Estas sensaciones nos ayudan a afrontar determinadas circunstancias de nuestra vida con mayor o menor éxito



# ACTIVIDAD: "CONECTADOS POR LAS EMOCIONES".

- La siguiente actividad busca que mediante el uso de la tecnología podamos expresar nuestros sentimientos.
- Para participar, debes seguir los siguientes pasos:



## EN TU CELULAR

Ingresa desde tu buscador a la pagina web [Menti.com](https://www.menti.com)



## INGRESA EL SIGUIENTE CÓDIGO

Agregar código de tu pregunta  
568131



## RESPONDE LA PREGUNTA

Aparecerá una pregunta y debes completar los tres espacios con una emoción

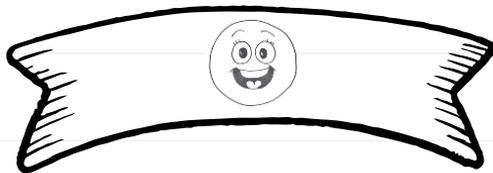


## REVISA LA LLUVIA DE IDEAS CON TUS COMPAÑEROS Y REFLEXIONA



VEAMOS EL SIGUIENTE VIDEO,  
"ALFABETIZACIÓN DE LAS EMOCIONES  
EN TIEMPOS DE COVID-19"

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V  
=RDFLLR4BG0E](https://www.youtube.com/watch?v=RDFLLR4BG0E)



# COMENTEMOS LOS RESULTADOS

¿ QUÉ HAS SENTIDO DURANTE ESTE TIEMPO?

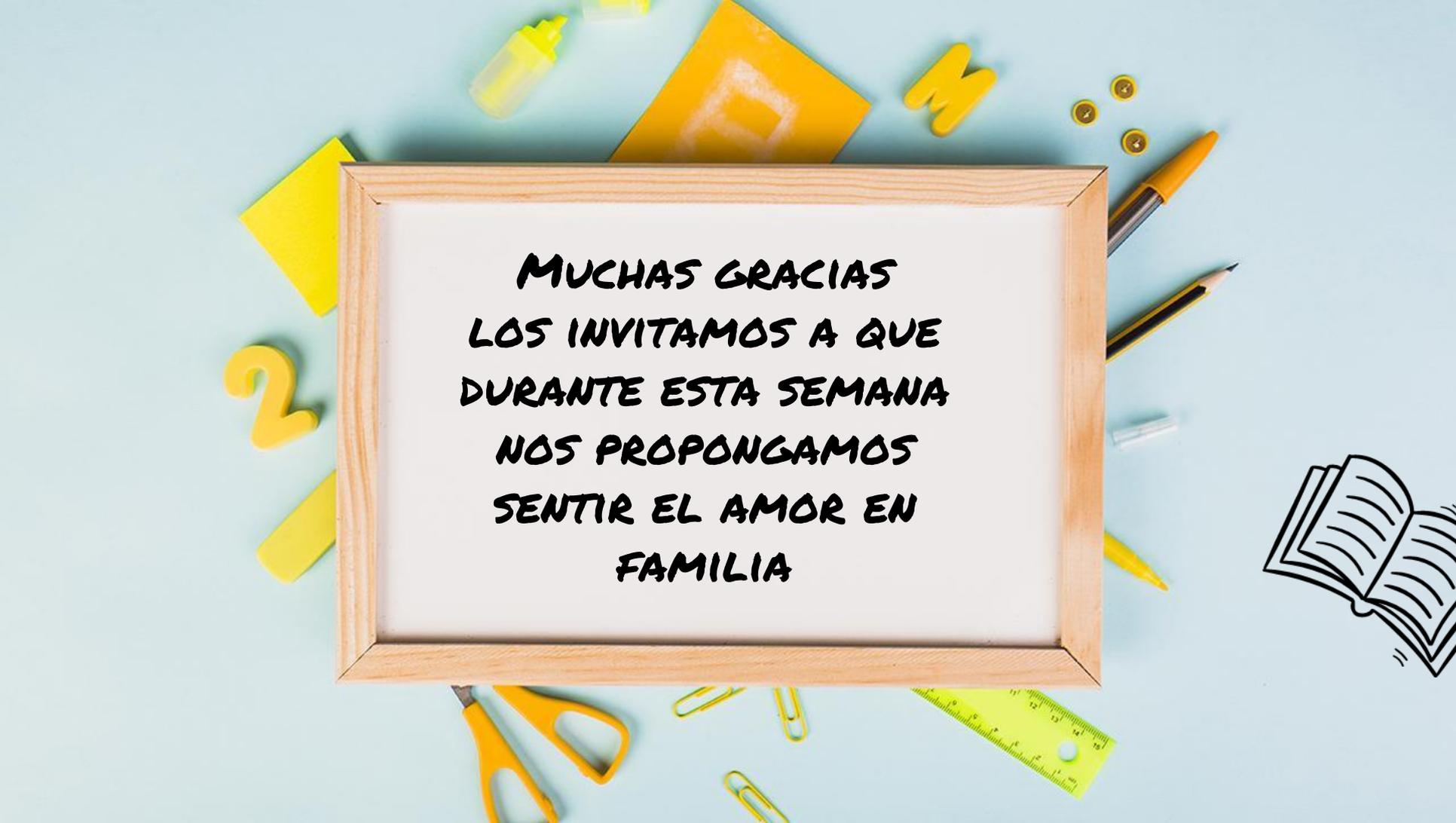
¿CÓMO EXPRESAS LO QUE SIENTES?



Escribe tres emociones que has sentido durante este tiempo.

Mentimeter

Word cloud containing the following emotions: alegría, angustia, incertidumbre, tranquilidad, rabia, amor, tristeza, inseguridad, frustración, plenitud, aburrimiento, desgano, ansiedad, miedo, preocupación, pena, temor, esperanza.



**MUCHAS GRACIAS  
LOS INVITAMOS A QUE  
DURANTE ESTA SEMANA  
NOS PROPONGAMOS  
SENTIR EL AMOR EN  
FAMILIA**

