

“Las emociones”

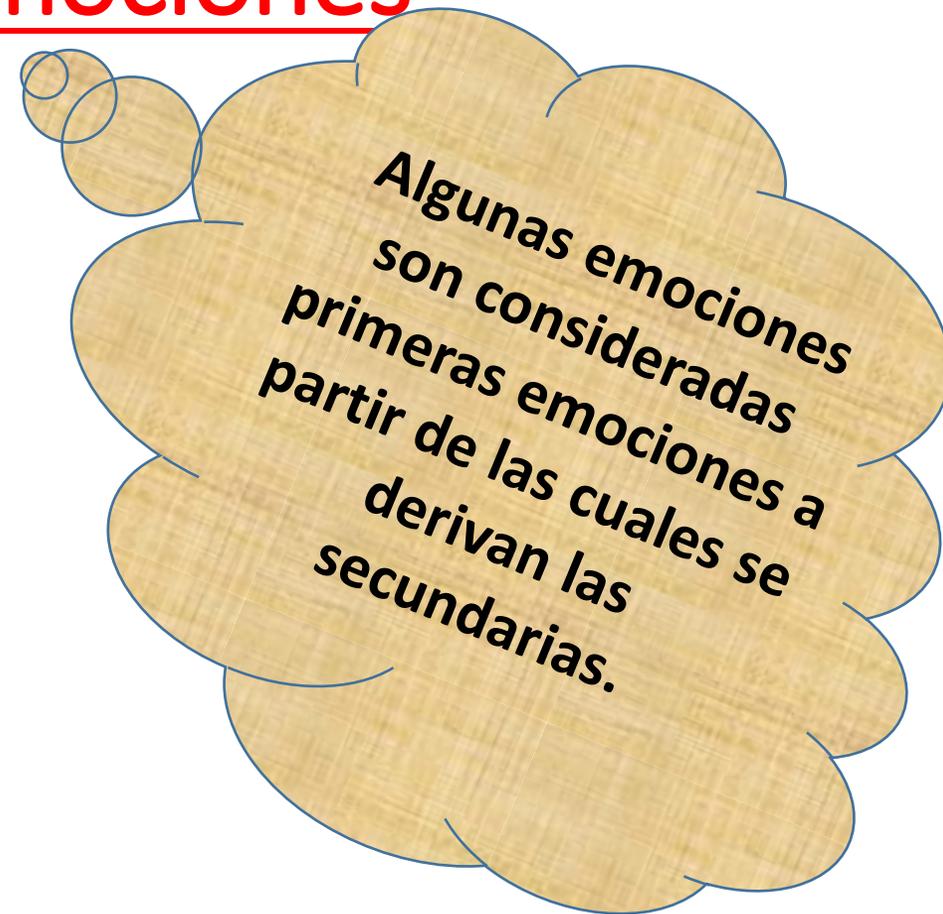
ESCUELA PRIMARIA “ANDRES QUINTANA ROO”
C.C.T. 15EPR2408Z TURNO VESPERTINO
PROFESORA: NANCY ARISBET JAVAN MARIN
ZONA ESCOLAR P270
FECHA: IXTAPALUCA, MEX. A 31 DE MAYO DEL 2021

¿Qué es la emoción?

Se refiere a un sentimiento, a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan.

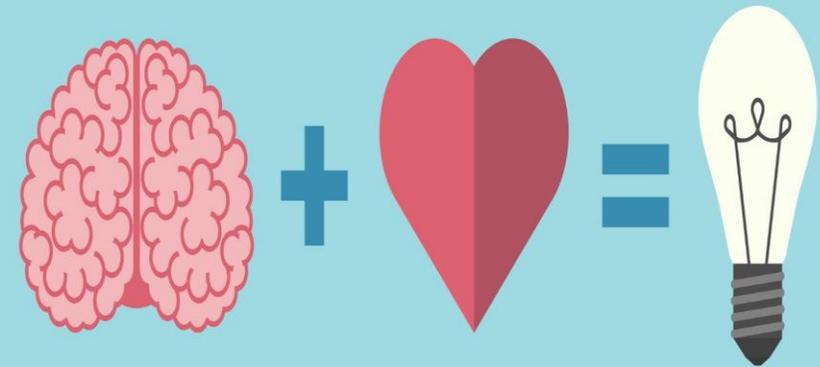
Clasificación de las emociones

Emociones primarias	Emociones secundarias
Alegría	Felicidad, gozo, tranquilidad, deleite, diversión, dignidad, estremecimiento.
Miedo	Ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud.
Tristeza	Pena, aflicción, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad.
Ira	Rabia, enojo, resentimiento, furia, indignación, exasperación, irritabilidad.
Sorpresa	Asombro, sobresalto, admiración.
Amor	Aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, adoración y enamoramiento.
Vergüenza	Culpa, perplejidad, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.



Algunas emociones son consideradas primeras emociones a partir de las cuales se derivan las secundarias.

Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y nosotros mismos.



Educación Emocional

Es el proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

El desarrollo emocional en los niños

El desarrollo emocional está íntimamente relacionado con las primeras relaciones con el entorno social que tiene el niño. Es muy importante crear un vínculo familiar adecuado entre los cuidadores y el niño desde los primeros momentos de vida.

La manifestación de las emociones evoluciona a medida que el niño crece y toma mayor contacto con el mundo social que lo rodea. Los niños se ven inmersos en las emociones sociales, ya que empiezan a relacionarse más allá del entorno familiar y amplía sus relaciones en la escuela.

En este periodo evolutivo, los alumnos ya manifiestan emociones como la alegría, el afecto, la rabia, el miedo, la sorpresa y la tristeza.

Actividades para aprender a reconocer y nombrar las emociones:

- **Crear un diccionario de emociones:** consiste en coger varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y clasificar las imágenes.
- Leer cuentos de emociones:** los libros pueden ser nuestros grandes aliados en la educación emocional en los niños. (el monstruo de los colores, el bestiario de las emociones, las emociones de nacho, el gran libro de las emociones).
- **jugar con el “El teatrillo de las emociones”:** consiste en crear un pequeño guiñol o teatro donde representaremos historias inventadas por los propios niños y donde aparecerán diferentes emociones.

- **Dibujamos emociones:** ponemos un espejo delante del niño y le ayudamos a representar las expresiones de cada emoción.

- **Actividad con música, pintura y emociones:** pondremos a los niños piezas musicales diferentes y dejaremos que pinten libremente las emociones que les provocan.

- **Juego de “mímica de emociones”:** el niño toma una tarjeta y debe representar la emoción mímicamente, el resto debe ayudar adivinarla, quien acierta es el siguiente en salir.

“Es momento de jugar”

Monstruo de las emociones

¿QUÉ SITUACIÓN TE CAUSA ESTA EMOCIÓN?

Te invito a expresar la emoción que te toque



¿Qué podrías hacer para controlarla?