

ACERVO DIGITAL EDUCATIVO Diccionario de Emociones

- Autor(a): Antonio Monroy Sandoval
- CEPJA: Fernando Orozco y Berra 15EBA0645L
- San Felipe del Progreso
- Fecha completa de finalización
- 25 de noviembre 2022



ACERVO DIGITAL EDUCATIVO

Diccionario de Emociones

- Autor(a): Antonio Monroy Sandoval
- CEPJA: Fernando Orozco y Berra 15EBA0645L
- San Felipe del Progreso
- Fecha completa de finalización
- 25 de noviembre 2022

Ciclo escolar 2022-2023

INTRODUCCIÓN

Como seres humanos nos caracteriza muchas cosas entre ellas una muy importante para mi, “las emociones” que son una respuesta de adaptación a ciertos problemas y oportunidades que enfrentamos. estos se manifiestan a través de ciertos cambios fisiológicos en nuestro cuerpo.

Las emociones pueden ser positivas o negativas, según el lugar el estado de animo y las circunstancias.

Por tal motivo decidí hacer un diccionario de emoción para que los alumnos las puedan entender y reírse un poco de ellas.

Prof. Antonio Monroy Sandoval



Diccionario de Emociones

Ciclo escolar 2022-2023

Fotografía 1 emociones. fuente (elaboración propia, tomada noviembre 2022)

Presentación

Te presento un diccionario con la definición de las principales emociones que tu conoces y las puedas entender muy fácilmente.



Fotografía 2, fuente(elaboración propia tomada, noviembre 2022)

¿Conoces las emociones?

¿Sabrías dar una buena definición de las emociones?



OBJETIVO

Que los niños puedan conocer la definición, los principales rasgos de cada emoción y cómo se manifiestan en cada uno de sus compañeros y en el mismo, de forma que puedan identificarlos cotidianamente.

Cual es su definición de las distintas emociones incluidas en este diccionario, no se basa en su bondad o maldad, en considerar buenas o malas.

Las emociones son respuesta a lo que nos sucede, nos aportan información de nosotros mismos y funcionan de aviso ante las distintas situaciones.

Las emociones están divididas en positivas y negativas.

EMOCIONES POSITIVAS

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	EMOCIÓN CONTRARIA
ALEGRÍA	Sentirse contento y de buen humor. Sonreír y reírse. Puede ser momentánea.	Para saber que las cosas van bien, para celebrar con otros.	Cuando conseguimos lo que queríamos, cuando celebramos, cuando la gente que quiero es feliz.	Tristeza, melancolía, dolor, pena, desánimo.
AMISTAD	Compartir tiempo y gustos con otra persona a la que queremos y deseamos el bien.	Para crecer como persona y estar acompañado. Para disfrutar el doble.	Pasar tiempo con gente que quiero y que me quiere, contar secretos, jugar, reír, llorar juntos.	Envidia, enfado, Soledad, celos, dependencia.

Las definiciones que presento de cada emoción es de mi propia autoría

EMOCIONES POSITIVAS

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	EMOCIÓN CONTRARIA
AMOR	Cariño o afecto por otra persona. También el apego que sentimos por un objeto o actividad.	Para salir de nosotros mismos y cuidar a otras personas. Para ver la vida con otros ojos y disfrutar el doble.	Pasar tiempo con la familia y los amigos. Practicar un deporte que nos gusta, leer un libro, jugar y realizar actividades que nos hacen sentir bien.	Odio, celos, envidia, dependencia.
FELICIDAD	Alegría inmensa, desbordante, todo parece bonito y bueno. Es más duradera que la alegría.	Para vivir con esperanza e ilusión.	Cuando queremos y nos sentimos queridos, en casa con la familia, cuando hacemos lo que nos gusta.	Enfado, ira, tristeza, pena, dolor.

Las definiciones que presento de cada emoción es de mi propia autoría

EMOCIONES POSITIVAS

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	EMOCIÓN CONTRARIA
SERENIDAD	Estar tranquilo, sosegado, calmado, con paz.	Para no perder los nervios, para disfrutar más el momento presente, para recordar buenos momentos.	Cuando estamos tranquilos, sin prisa, cuando hemos acabado todo lo que teníamos que hacer, cuando descansamos.	Preocupación, furia, ira, angustia, intranquilidad.

Las definiciones que presento de cada emoción es de mi propia autoría

EMOCIONES NEGATIVAS

Las emociones de este grupo sirven como **defensa ante las situaciones de la vida.**

EMOCIONES POSITIVAS

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	PIENSO
ANGUSTIA	Pena, agobio y miedo ante algo que nos parece insoportable.	Para detectar los peligros reales.	En situaciones de estrés, donde tenemos demasiado trabajo o responsabilidad.	No puedo con todo.
ENVIDIA	Sentimiento de desigualdad cuando nos comparamos con otros y queremos lo que ellos tienen.	Distinguir lo nuestro de lo de otros, aprender a valorar lo propio, alegrarse por el bien ajeno.	El otro tiene más juguetes o es más alto o parece que le hacen más caso que a mí.	Soy incapaz de alegrarme de lo bueno que le pasa a otro.

Las definiciones que presento de cada emoción es de mi propia autoría

GLOSARIO DE EMOCIONES POSITIVAS

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	PIENSO
ODIO	Fuerte rechazo y antipatía ante una persona o cosa.	Para conocer lo que no nos gusta o nos hace daño.	Ante algo que no nos gusta o nos irrita.	No le soporto, no puedo verle.
PREOCUPACIÓN	Inquietud y desasosiego, normalmente ante lo malo que nos imaginamos que puede pasar.	Para reconocer las cosas que nos importan.	Cuando hay cosas importantes que pueden salir mal, cuando alguien está enfermo o sufriendo, cuando perdemos la paz.	No dejo de pensar en mis problemas.

Las definiciones que presento de cada emoción es de mi propia autoría

DE MIEDO

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	PIENSO
TEMOR	Inseguridad o miedo a que algo salga mal. Puede ser una exageración o estar infundado y nos paraliza.	Para pensar mejor y evitar riesgos innecesarios.	Ante algo que creemos que es peligroso o nos da miedo.	Todo me preocupa, me cuesta hacer las cosas.
MIEDO	Respuesta de rechazo ante un peligro real.	Reconocer situaciones de peligro.	Ante algo desconocido y dañino, una experiencia nueva o algo que nos salió mal en el pasado.	Me da miedo volver a equivocarme.

Las definiciones que presento de cada emoción es de mi propia autoría

DE MIEDO

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	PIENSO
TERROR	Miedo muy intenso, inseguridad que no te deja actuar ni pensar.	Conocer nuestros límites y aquello para lo que no estamos preparados.	Normalmente no tiene un motivo racional. Terror a los fantasmas, a los zombis, etc.	El miedo me paraliza.

Las definiciones que presento de cada emoción es de mi propia autoría

DE LA TRISTEZA

La tristeza es la siguiente: **melancolía, tristeza , dolor**

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	PIENSO
MELANCOLÍA	Tristeza o pena por algo que ya no tenemos y echamos de menos.	Para valorar más lo que tenemos y agradecer lo que perdimos.	Cuando se acaban las vacaciones y te gustaría seguir en la playa, cuando crees que antes eras más feliz que ahora.	Lo veo todo gris y triste.
TRISTEZA	Desaliento, ver lo negativo de las cosas, no poder disfrutar, no tener ganas de hacer nada.	Para parar y reflexionar, así como para aprender a pedir ayuda y consuelo a los demás.	Cuando perdemos o nos separamos de algo o a alguien a quien queríamos; cuando vemos que no podemos hacer algo que deseamos.	Me cuesta sonreír y dejar de llorar.

Las definiciones que presento de cada emoción es de mi propia autoría

DE MIEDO

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	PIENSO
DOLOR	Penas y tristezas grandes ante cosas que nos hacen sufrir.	Para defendernos de lo que nos puede hacer daño, para adaptarnos a nuevas situaciones.	Cuando nos duele físicamente algo, cuando algo o alguien nos hace daño o se porta mal con nosotros, después de una pelea o una discusión.	Parezco un alma en pena.

Las definiciones que presento de cada emoción es de mi propia autoría

DE LA IRA

La ira, en este caso es la siguiente: **enfado, ira, furia.**

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	PIENSO
ENFADO	Disgusto y malestar hacia una persona o situación contraria a lo que queríamos o esperábamos.	Para defendernos y diferenciar lo que quiero y lo que necesito.	No tener lo que se quiere, impaciencia, percibir una injusticia o no saber expresarse.	Estoy de mal humor y todo me molesta.
IRA	Reacción violenta ante algo que no nos gusta, que nos puede hacer perder el control. Suele llevar a actuar con violencia.	Como supervivencia ante un ataque o una injusticia. Autodefensa.	Ante el miedo, algo que nos hace daño o algo que va en contra de lo que creemos o queremos (cuando nos llevan la contraria).	No puedo controlarme.

Las definiciones que presento de cada emoción es de mi propia autoría

LA IRA

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	PIENSO
FURIA	Agresividad que no se puede controlar.	Para conocer nuestros límites y cómo podemos llegar a ser si no nos controlamos.	Si interpretamos muy negativamente una situación, ante lo que consideramos intolerable o que nos ataca directamente.	Solo me sale dar golpes y gritar.

Las definiciones que presento de cada emoción es de mi propia autoría

LOS COLORES EN LOS NIÑOS SEGÚN (JOHANN WOFGANG, 1810)

AMARILLO



1

Amarillo, color del optimismo y de la concentración de los niños;

AZUL



2

Azul es el de la serenidad y la paz;

VERDE



3

Verde, el equilibrio y la calma;

NARANJA

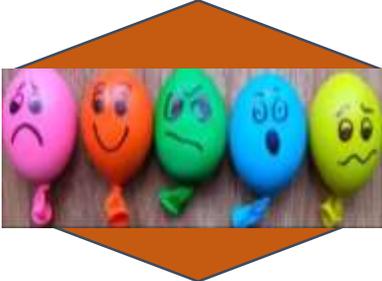
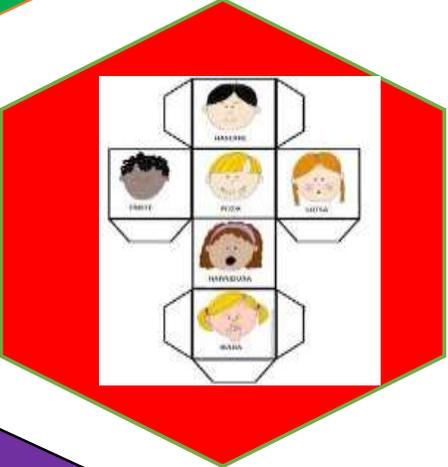


4

Naranja, fomenta la comunicación.

Las fotos que presento de cada emoción y color es de mi propia autoría

• MATERIALES



Actividades Sugeridas

Ejemplos de actividades para trabajar las emociones.
(995, **Daniel Goleman**)

DIBUJA TUS EMOCIONES



Trabajando con nuestras emociones

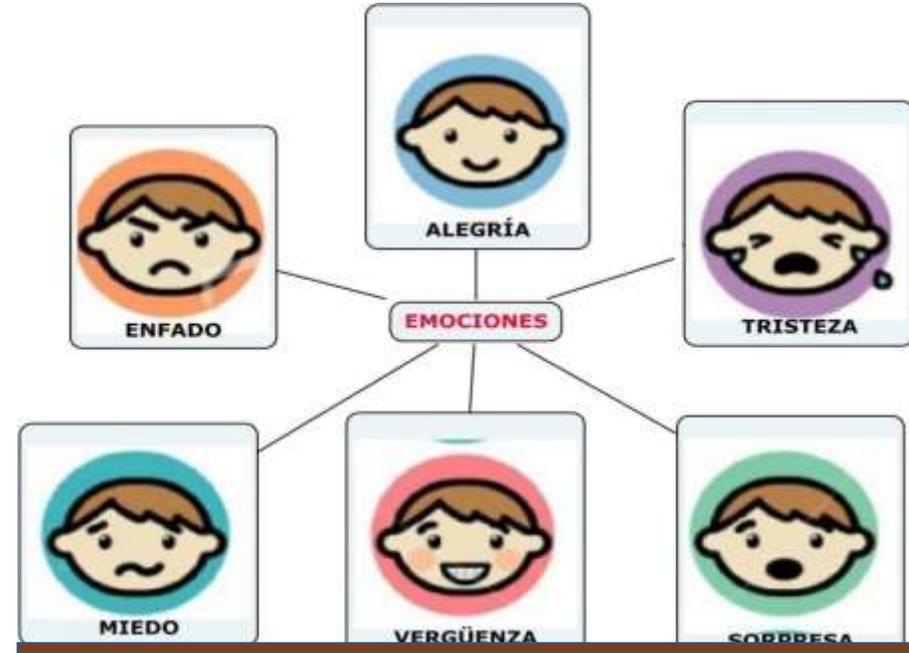
Cual eres



Cual no te gustaría ser de estas emociones.

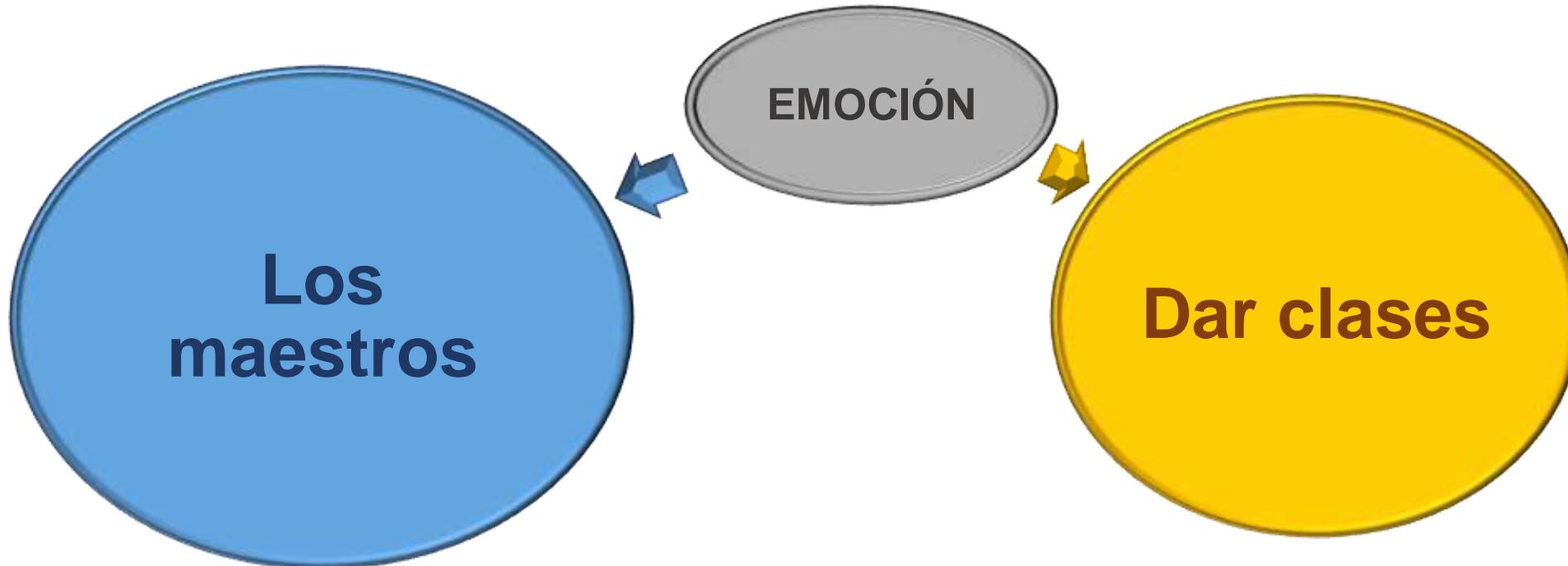


Que emoción no te gusta.



Plutchik (1970), Tomkins (1984), Izard (1984) y Ekman (1984)

Trabajando con nuestras emociones



Cuando somos positivos la gente es más feliz

GRACIAS

Prof.. Antonio Monroy Sandoval