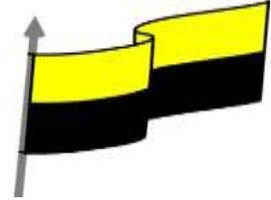




MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
(antes colegio nacionalizado mixto nuestra señora de la candelaria)
 Creado por decreto municipal # 004 de 1965 y aprobado mediante Resolución 9086
 de diciembre 1 del /93 y las resoluciones departamentales 0179 de 1° de abril de 2005
 y 002810 del 05 de julio 2013
 Con reconocimiento Oficial Autorizado para Ofrecer los Niveles de Pre-escolar,
 Educación Básica Primaria y Educación Media.
 Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490
 Departamento del choco: Municipio de Bagadó



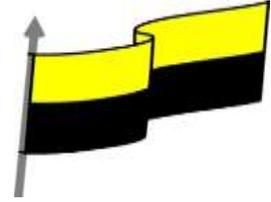
GUÍA DE APRENDIZAJE PARA ESTUDIANTE

IDENTIFICACIÓN INSTITUCIONAL

Nombre del EE:		INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA			
Nombre del Docente:		ABEL ALIDO RENTERIA MACHADO			
Número telefónico del Docente:		3104439601	Correo electrónico del docente		Abelalidorenteria58@gmail.com
Nombre del Estudiante:					
Área	Ética y Valores Humanos	Grado:	8°	Período	PRIMERO
Duración	DÍAS	Fecha Inicio	25/01/21	Fecha Finalización	25/02/21

DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES

TEMATICA PARA EL DESARROLLO DE LOS APRENDIZAJES	SENTIMIENTOS Y EMOCIONES
COMPETENCIA(S) A DESARROLLAR	Cognitiva, interrogadora.
OBJETIVO (S)	✓ Identificar, reconocer y analizar la influencia de las emociones en los estados de conciencia y el aprendizaje escolar del alumno.
DESEMPEÑOS	❖ Comprensión del tema sentimientos y emociones.
OBSERVACIONES	<p>En la primera actividad, en contraras un cuadro comparativo en donde debes identificar las diferencias entre emociones y sentimientos.</p> <p>En la segunda actividad, debes realizar una sopa de letras.</p> <p>En la tercera actividad, después de leer el tema debes realizar la evaluación.</p> <p>Antes que inicies a trabajar te recuerdo que debes entregar las actividades realizadas en el tiempo estipulado.</p>



SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Una **emoción** es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (algo que veo, u oigo) o interno (pensamiento, recuerdo, imagen).

Las **emociones son transitorias**, lo que hacen que nos saquen de nuestro estado habitual, nos impulsan y motivan hacia la acción.

Son más intensas que los sentimientos, pero duran menos que éstos. Se originan en las regiones subcorticales del cerebro, la amígdala y las cortezas prefrontales ventromediales, creando reacciones bioquímicas en el cuerpo que alteran el estado físico.

Son energía que se mueve a través de nuestro cuerpo y que sólo se estanca si las reprimimos.

Es importante tener muy claro que una **emoción** no es buena ni mala como tal, todas tienen un origen evolutivo y adaptativo, por lo que es **una respuesta del organismo a diversos estímulos para la supervivencia** de la persona.

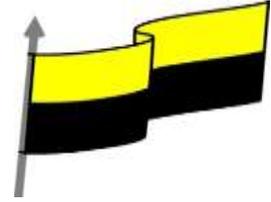
Las **emociones preceden a los sentimientos**, son físicas e instintivas. Por este motivo, pueden medirse objetivamente mediante el flujo sanguíneo, la actividad cerebral, las micro expresiones faciales y el lenguaje corporal.

¿QUÉ EMOCIONES EXISTEN?

CONTENIDOS



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
(antes colegio nacionalizado mixto nuestra señora de la candelaria)
Creado por decreto municipal # 004 de 1965 y aprobado mediante Resolución 9086
de diciembre 1 del '93 y las resoluciones departamentales 0179 de 1° de abril de 2005
y 002810 del 05 de julio 2013
Con reconocimiento Oficial Autorizado para Ofrecer los Niveles de Pre-escolar,
Educación Básica Primaria y Educación Media.
Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490
Departamento del choco: Municipio de Bagadó



Las **emociones** básicas son: **rabia, vergüenza, culpa, alegría, tristeza, y miedo**. Aunque puede variar en función del autor, ya que algunos no reconocen la culpa como una emoción principal, y otros incluyen otras como el asco o la sorpresa que son tradicionalmente emociones secundarias.

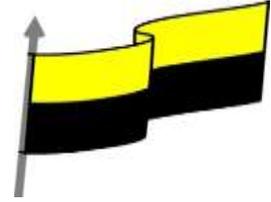
Minglano

minglano.es

Si hay **SUBIDAS** y **BAJADAS** en tu vida
es señal de que estás **VIVO**



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
(antes colegio nacionalizado mixto nuestra señora de la candelaria)
Creado por decreto municipal # 004 de 1965 y aprobado mediante Resolución 9086
de diciembre 1 del /93 y las resoluciones departamentales 0179 de 1° de abril de 2005
y 002810 del 05 de julio 2013
Con reconocimiento Oficial Autorizado para Ofrecer los Niveles de Pre-escolar,
Educación Básica Primaria y Educación Media.
Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490
Departamento del choco: Municipio de Bagadó



¿QUÉ ES UN SENTIMIENTO?

El **sentimiento** es la suma de emoción y pensamiento, es decir, es el resultado de las **emociones**. Una **emoción** se transforma en **sentimiento** en la medida que uno toma consciencia de ella.

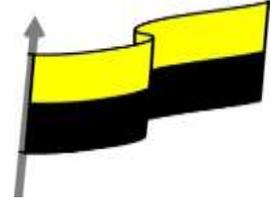
El **sentimiento** es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional, es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo. Por tanto, un **sentimiento** se da cuando etiquetamos la emoción y emitimos un juicio acerca de ella.

Los **sentimientos** suelen durar más tiempo que las **emociones**, y se dan después de las emociones, **no hay sentimiento sin emoción**. Involucran información cognitiva, generalmente subconsciente, y no se pueden medir con precisión.

En resumen, un **sentimiento** es una representación mental de lo que sucede en tu cuerpo cuando tienes una emoción y es el subproducto de que tu cerebro percibe y asigna significado a la emoción.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
(antes colegio nacionalizado mixto nuestra señora de la candelaria)
Creado por decreto municipal # 004 de 1965 y aprobado mediante Resolución 9086
de diciembre 1 del '93 y las resoluciones departamentales 0179 de 1° de abril de 2005
y 002810 del 05 de julio 2013
Con reconocimiento Oficial Autorizado para Ofrecer los Niveles de Pre-escolar,
Educación Básica Primaria y Educación Media.
Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490
Departamento del choco: Municipio de Bagadó



TIPOS DE SENTIMIENTOS

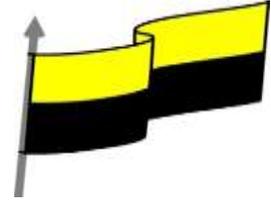
Los tipos de sentimientos se pueden dividir en negativos (tristeza, miedo, hostilidad, frustración, ira, desesperanza, culpa, celos...), positivos (felicidad, humor, alegría, amor, gratitud, esperanza...) y neutros (compasión, sorpresa...).

DIFERENCIAS ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO.

Una diferencia fundamental entre los sentimientos y las emociones es que los sentimientos se experimentan



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
(antes colegio nacionalizado mixto nuestra señora de la candelaria)
Creado por decreto municipal # 004 de 1965 y aprobado mediante Resolución 9086
de diciembre 1 del /93 y las resoluciones departamentales 0179 de 1° de abril de 2005
y 002810 del 05 de julio 2013
Con reconocimiento Oficial Autorizado para Ofrecer los Niveles de Pre-escolar,
Educación Básica Primaria y Educación Media.
Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490
Departamento del choco: Municipio de Bagadó



conscientemente, mientras que las emociones se manifiestan consciente o inconscientemente.

Tanto las **emociones como los sentimientos** tienen que ver con lo irracional, es decir con la manera subjetiva con la que experimentamos una situación.

Aunque son conceptos diferentes en la práctica, **donde hay una emoción hay siempre un sentimiento** (o varios). Se presentan a la vez y, aunque podamos ponerle palabra a esa sensación que sentimos, su diferencia es más virtual y teórica que material, porque **no se puede aislar un sentimiento de una emoción**.

Aun así, estos son los puntos clave para **diferenciar entre emociones y sentimientos**:

Las **emociones son estados transitorios**, sin embargo, los **sentimientos** tienen una duración más larga, durarán tanto como nuestro consciente dedique tiempo a pensar en él.

Las **emociones se dan de forma rápida e inconsciente**, por el contrario, los **sentimientos** se dan cuando interviene la consciencia, además se necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.

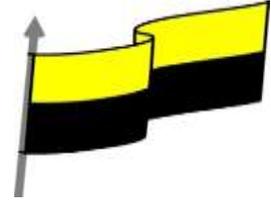
La **emoción siempre va primero**, sin emoción no va haber un **sentimiento**. Una misma emoción puede despertar diversos **sentimientos** a una persona.

Las **emociones son reacciones psicofisiológicas** que ocurren de manera espontánea y automática. En cambio, los **sentimientos** son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.

Las **emociones tienen una intensidad mayor**. Mientras que los sentimientos, al intervenir la consciencia y los pensamientos que son procesos más complejos, son menos intensos.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
 (antes colegio nacionalizado mixto nuestra señora de la candelaria)
 Creado por decreto municipal # 004 de 1965 y aprobado mediante Resolución 9086
 de diciembre 1 del /93 y las resoluciones departamentales 0179 de 1° de abril de 2005
 y 002810 del 05 de julio 2013
 Con reconocimiento Oficial Autorizado para Ofrecer los Niveles de Pre-escolar,
 Educación Básica Primaria y Educación Media.
 Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490
 Departamento del choco: Municipio de Bagadó



EMOCIONES vs. **SENTIMIENTOS**

Son transitorias y con una intensidad mayor.	vs.	De larga duración, más complejos y menos intensos.
Aparecen rápido y son inconscientes.	vs.	Son más lentas y conscientes.
Aparecen primero.	vs.	Aparecen después, sin emoción no hay sentimiento.
Son reacciones Psicofisiológicas.	vs.	Interpretación de las reacciones emocionales.

@HERNANDEZPSICOLOGOS

Ser conscientes de nuestros **sentimientos** ayuda a poder gestionarlos. Sin embargo, las **emociones** aparecen queramos o no, ya que aparecen de forma automática ante una situación o pensamiento.

En resumen, las principales **diferencias entre emoción y sentimiento** son su duración, intensidad y reacción de nuestro cuerpo.

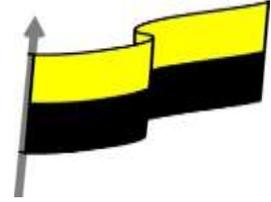
Actividad N° 1: Realizar el siguiente cuadro comparativo

CUADRO COMPARATIVO

ACTIVIDADES DIDÁCTICAS, TALLERES O ESTRATEGIAS DE AFIANCIAMIENTO		SENTIMIENTOS	EMOCIONES
	DIFERENCIAS		



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
 (antes colegio nacionalizado mixto nuestra señora de la candelaria)
 Creado por decreto municipal # 004 de 1965 y aprobado mediante Resolución 9086
 de diciembre 1 del /93 y las resoluciones departamentales 0179 de 1° de abril de 2005
 y 002810 del 05 de julio 2013
 Con reconocimiento Oficial Autorizado para Ofrecer los Niveles de Pre-escolar,
 Educación Básica Primaria y Educación Media.
 Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490
 Departamento del choco: Municipio de Bagadó



--	--	--

Actividad N° 2: Realizar la siguiente sopa de letras:

Q	O	I	T	E	R	N	U	R	A	S	Y	E	V
V	N	A	E	N	T	U	S	I	A	S	M	O	Z
I	U	P	S	O	R	P	R	E	S	A	P	J	F
B	E	B	C	T	R	I	S	T	E	Z	A	D	F
C	X	M	I	E	D	O	A	R	T	O	G	M	Z
C	O	R	A	J	E	N	V	I	D	I	A	S	P
V	E	R	G	Ü	E	N	Z	A	N	S	N	D	U
N	C	B	D	W	U	T	F	H	J	I	R	A	U
E	X	U	T	A	M	O	R	I	N	I	L	U	G
F	E	L	I	C	I	D	A	D	X	G	P	M	U
F	M	R	G	H	Y	O	R	G	U	L	L	O	M
D	I	S	G	U	S	T	O	V	I	Z	N	E	N
C	O	M	P	R	E	N	S	I	Ó	N	N	C	Z
T	I	M	I	D	E	Z	I	U	I	Z	W	W	N

TERNURA	MIEDO	ORGULLO	DISGUSTO
ENTUSIASMO	VERGÜENZA	COMPRESION	TIMIDEZ
AMOR	SORPREZA	ENVIDIA	IRA
FELICIDAD	CORAJE		

Responder las siguientes preguntas:

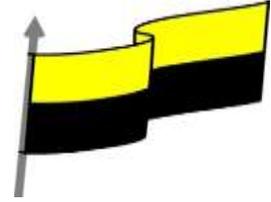
1) Una **emoción** es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (algo que veo, u oigo) o interno (pensamiento, recuerdo, imagen).

De acuerdo al texto anterior un ejemplo de emoción es:

PROCESO DE EVALUACIÓN



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
(antes colegio nacionalizado mixto nuestra señora de la candelaria)
Creado por decreto municipal # 004 de 1965 y aprobado mediante Resolución 9086
de diciembre 1 del /93 y las resoluciones departamentales 0179 de 1° de abril de 2005
y 002810 del 05 de julio 2013
Con reconocimiento Oficial Autorizado para Ofrecer los Niveles de Pre-escolar,
Educación Básica Primaria y Educación Media.
Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490
Departamento del choco: Municipio de Bagadó



- a) Sentir alegría por ganar el año.
- b) Estar junto a los enemigos.
- c) Vivir alejado de todo.
- d) No sentir nada por lo socia.

2) ¿Qué es lo que hace que nos saquen de nuestro estado habitual, nos impulsan y motivan hacia la acción?

3) ¿Qué es lo que más te hace reír?

4) ¿Cómo actúas cuando sientes vergüenza?

5) ¿Por qué motivo las emociones pueden medirse objetivamente mediante el flujo sanguíneo, la actividad celebrar y las micro expresiones faciales?

6) ¿En resumen, en que consiste un sentimiento?

7) Escriba los diferentes tipos de sentimientos.

8) Teniendo en cuenta los diferentes conceptos de emociones y sentimientos, escriba un ejemplo de cada uno de ellos.

9) ¿Cómo se dan las emociones y los sentimientos

10) ¿Qué dificultad estuviste en el desarrollo de la guía?

11) ¿Cómo te pareció el tema?