



Institución Educativa Juan XXIII  
Resolución de Aprobación 1175 del 31 de octubre de 2012  
Resolución de Aprobación Media Técnica: 1263 del 7 de febrero de 2017  
DANE: 105001006556 - NIT: 900585184-1

**PLAN DE APOYO ÉTICA Y VALORES PRIMER PERIODO GRADO SÉPTIMO 7° 2 Y 3**

**TEMAS A EVALUAR:** Las emociones humanas. El manejo de la Impulsividad.

**DOCENTE:** Marta Lucía Zapata Espinal.

**INDICADORES:** Comprensión sobre diferentes formas de proyectar y reflejar los deseos, los pensamientos, los sentimientos y las emociones de cada uno nosotros.

**RECURSOS:** TODO EL MATERIAL DE CONSULTA Y EXPLICATIVO SE ENCUENTRA EN LA PLATAFORMA CLASSROOM DISEÑADA POR LA DOCENTE, DE CONOCIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES.

**OBSERVACIONES:** El completo desarrollo y presentación de este taller es requisito fundamental para la presentación de la evaluación de sustentación. Si no presenta este taller completo, no puede realizar actividad de sustentación. La evaluación de sustentación se realizará por medio de presentación oral sobre las reflexiones propuestas en el taller.

**FECHA DE ENTREGA DEL TALLER:** .....

**FECHA DE PRESENTACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN:** .....

**DESARROLLA LAS ACTIVIDADES EN ESTE MISMO TALLER, NO EN HOJA A PARTE.**

**RECUERDA:**

**¿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 (como, por ejemplo, la visión de una araña).

Las emociones son generadas por el sistema límbico (Paul Broca 1878), un conjunto de estructuras que se encuentra en el cerebro y cuya función está relacionada con el aprendizaje, la atención, la memoria y las respuestas emocionales.

Las emociones:

- Son procesos fisiológicos primarios, instintivos e involuntarios.
- Sirven para la supervivencia.
- Facilitan el aprendizaje.
- No se procesan.
- Pueden aparecer sin que realmente se noten o se producen antes de que la mente consciente haya tenido tiempo de registrar qué ha motivado la emoción, y
- Son temporales.

**¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES BÁSICAS O PRIMARIAS?**

Es difícil definir cuáles son las emociones primarias o básica ya que para algunos autores son cuatro para otros seis, algunos describen 7 y en nuestro caso escogeremos al autor Roberto Aguado (2005) quien habla de un universo emocional básico atendiendo a los procesos bioquímicos. Así este queda formado por: Miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa, asco, culpa, admiración, curiosidad y seguridad.

**¿Y PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?**

Las emociones básicas o primarias tienen una reconocible función adaptativa que implica la inclinación hacia una determinada conducta, es decir, existe una función motivacional de las emociones:

- El miedo nos prepara para la huida, la evitación, el afrontamiento o la protección ante el peligro
- La tristeza tiende a la reintegración personal, la introspección y la reconciliación
- La ira nos dota de recursos para la autodefensa o el ataque
- La alegría tiende a la acción, la afiliación, al pensamiento flexible y divergente
- La sorpresa a pararse y focalizar la atención en lo imprevisto
- El asco o aversión tiende al rechazo o evitación de lo que nos pueda perjudicar
- La culpa tiende a reparar
- La admiración a imitar
- La curiosidad tiende a la exploración
- La seguridad al control.



**ACTIVIDADES:**



*“Estamos privando a niños y jóvenes de un desarrollo óptimo cuando no les damos oportunidades de aprendizaje social y emocional.” René Diekstra*

**Observa las expresiones.** Luego responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué expresiones puedes identificar?.....
2. ¿Te has sentido así alguna vez? ¿Cuándo y por qué?.....
3. ¿Sabes identificar tus emociones y lo que las genera? Justifica tu respuesta .....
4. ¿Puedes identificar las emociones de otros?, ¿Cómo lo haces? .....
5. ¿Qué haces cuando sientes miedo?.....
6. ¿Qué haces cuando sientes rabia?.....
7. ¿Qué haces cuando sientes tristeza?.....
8. ¿Qué haces cuando sientes asco?.....
9. ¿Qué haces cuando sientes alegría?.....



10. Resuelve la sopa de letras. Busca y señala las 10 emociones básicas.

LAS EMOCIONES

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

Lee el cuento:

Había una vez un niño que era muy feliz, aunque no tenía muchos juguetes ni dinero. Él decía que lo que le hacía feliz era hacer cosas por los demás, y que eso le daba una sensación genial en su interior. Pero realmente nadie le creía, y pensaban que no andaba muy bien de la cabeza. Dedicaba todo el día a ayudar a los demás, a dar limosna y ayuda a los más pobres, a cuidar de los animales, y raras veces hacía nada para sí mismo.

Un día conoció a un famoso médico al que extrañó tanto su caso, que decidió investigarlo, y con un complejo sistema de cámaras y tubos, pudo grabar lo que ocurría en su interior. Lo que descubrieron fue sorprendente: cada vez que hacía algo bueno, un millar de angelitos diminutos aparecían para hacerle cosquillas justo en el corazón. Aquello explicó la felicidad del niño, pero el médico siguió estudiando hasta descubrir que todos tenemos ese millar de angelitos en nuestro interior. La pena es que como hacemos tan pocas cosas buenas, andan todos aburridos holgazaneando.

Y así se descubrió en qué consiste la felicidad, y gracias a ese niño todos sabemos que hay que hacer para llegar a sentir cosquillitas en el corazón.

Luego de leer el cuento responde:

11. ¿Qué título le pondrías al cuento y por qué? .....
12. ¿Crees que las emociones surgen en el corazón o en el cerebro? Explica tu respuesta. ....
13. ¿Consideras que emoción y sentimiento son lo mismo? Amplía tu respuesta. ....



Institución Educativa Juan XXIII  
Resolución de Aprobación 11 75 del 31 de octubre de 2012  
Resolución de Aprobación Media Técnica: 1263 del 7 de febrero de 2017  
DANE: 105001006556 - NIT: 900585184-1

**PLAN DE APOYO ÉTICA Y VALORES    PRIMER PERIODO    GRADO SÉPTIMO 7° 2 Y 3**

14. Escribe una historia en mínimo, 10 renglones, donde los personajes sean tus propias emociones.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15. Realiza en bello dibujo de tu historia.

Tomado y modificado con fines académicos de: <https://sites.google.com/iepinal.edu.co/gradoquinto/2021-trimestre-2/semana-del-17-al-20-de-agosto/taller-mis-emociones>