



## FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA Nº 02

**TÍTULO DE LA UNIDAD:** "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN EDUCANDO NUESTRA EMOCIÓN"

**TEMA:** ¿QUE SON LAS EMOCIONES?

<b>ÁREA:</b> DESARROLLO PERSONAL CIUDADANÍA Y CÍVICA	<b>NIVEL:</b> SECUNDARIA	<b>GRADO Y SECCIÓN:</b> 2 ABCD
<b>DOCENTE:</b> ROBERTO FLORES PACHECO		
<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD</b>	<b>DESEMPEÑO</b>
Construye su identidad	Autorregula sus emociones	Explica las diferencias entre emociones y sentimientos las que se pueden autorregular.

### NUESTRAS EMOCIONES

*En.., los momentos actuales que estamos viviendo debido a esta enfermedad llamada coronavirus, ...compartir el dolor es una de las condiciones previas esenciales para volver a encontrar la dignidad y la esperanza. Hay una gran parte del dolor que no puede compartirse. Pero el deseo de compartir dolor si puede compartirse. Y de esa acción, inevitablemente inadecuada, surge una resistencia. (John Berger)*

Precisamente la expresión de nuestras emociones depende de muchas circunstancias por la que atravesamos, y como se menciona líneas arriba se pueden expresar emociones de rabia, dolor, pena, pero a la larga podemos rescatar enseñanzas donde podamos valorar lo que es la dignidad y la esperanza de seguir viviendo mejor.

Una de las emociones más comunes que podemos expresar frente a casos como el que estamos viviendo en estos días es poder contraer dicha enfermedad, es precisamente el MIEDO, el mismo que puede tener diferentes reacciones en nuestra persona, entre esta tenemos:

- **Reacciones corporales** (diarrea, dolor de estómago, palpitaciones, respiración rápida, temblor, etc.). Son formas de manifestar la tensión. Es importante aprender a controlar algunas de ellas, por ejemplo: relajando el cuerpo y no dejarse llevar por la sensación negativa que producen.
- **Realimentación del temor.** Si no se afronta de una manera positiva, el miedo puede seguir creciendo. No es positivo reprimirlo ya que es posible que genere insensibilidad u obsesión, pero tampoco es positivo contagiar el miedo a los demás.
- **Reacciones impulsivas y desorganización de la conducta.** Esas reacciones impulsivas son también un mecanismo de defensa: por ejemplo, de protección o huida, pero también le pueden poner más en peligro. Es importante prepararse para enfrentar las situaciones de peligro y evitar respuestas negativas a causa del miedo.
- **Pérdida del sentido de realidad.** El miedo altera el sentido de la realidad, ya no se sabe qué es real y qué no. Por ello es muy importante el grupo (familia) para tratar de analizar los problemas e identificar más claramente las amenazas.
- **El miedo ayuda a percibir el riesgo.** Es un mecanismo de defensa frente a los peligros, claro porque cuando tenemos miedo a algo sabemos el riesgo que vamos a correr.

Pero el clima de miedo aísla a las personas, les lleva a inhibir la comunicación, ocultar sus pensamientos y emociones y a la apatía.

Es así que en la presente sesión tratamos de complementar algunos aspectos muy importantes en relación a lo que estamos pasando en estos momentos y qué podemos decir que es común que como seres humanos podamos expresar nuestras emociones de diversas maneras de acuerdo a las circunstancias que estamos viviendo.



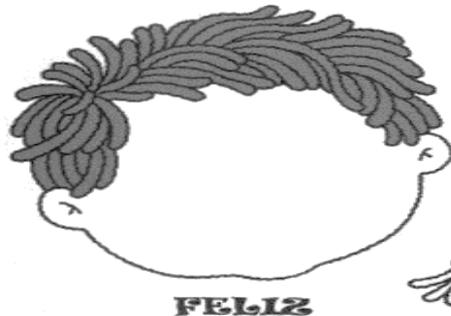
Según lo visto el primer día sobre las emociones en APRENDO EN CASA, podemos definir entonces que las emociones son:

---

---

Y entre las principales emociones expresadas, tenemos:

**Dibuja la emoción que expresa cada imagen según te indica:**



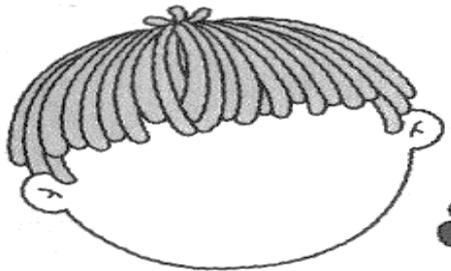
**FELIZ**



**TRISTE**



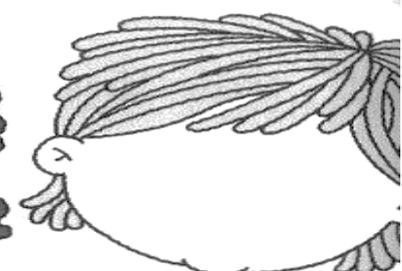
**FURIOSA**



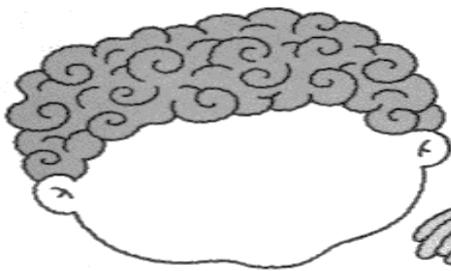
**ENFERMO**



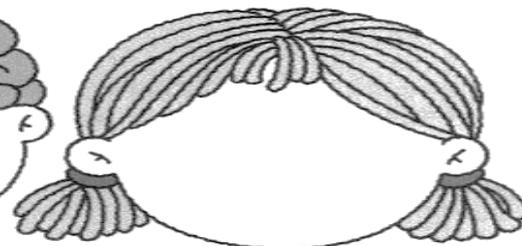
**MELANCÓLICA**



**RISUEÑO**



**CELOSO**



**ASUSTADA**



**ASOMBRADO**

60

**Ahora Averigüemos:**

¿Es lo mismo decir emociones que sentimientos? Sí – No ¿Por qué?

---

---

---

NO TE OLVIDES DE GUARDAR TODA LA INFORMACIÓN EN TU PORTAFOLIO AH.....  
TAMBIÉN INGRESA A LA PÁGINA. DEL COLEGIO PARA BAJAR Y TRABAJAR LOS TEMAS QUE SE  
ENVÍAN.