



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 06
TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

TEMA: IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

ÁREA: DESARROLLO PERSONAL C Y C.	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 1° A-B-C-D
DOCENTE: ROSA SANTA MARIA - CARLA LINAJA GONZALES – MARIA LUISA AYALA		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Utiliza estrategias de autorregulación emocional de acuerdo con la situación que se presenta.

¿NUESTRAS EMOCIONES SON IMPORTANTES?

Durante la etapa de la adolescencia, surgen diversos cambios físicos y emocionales, en esta ficha de trabajo conoceremos más sobre las **emociones** que experimentamos en distintos momentos de nuestra vida diaria, así como también la importancia de poder controlarlas en estos momentos que estamos pasando tras la pandemia de COVID19.

¿Qué son las emociones?

Las **emociones** son reacciones espontáneas que se presentan cuando enfrentamos una determinada situación que las estimula, y varían de persona a persona, incluso ante un mismo estímulo. **Por ejemplo**, ante el gol que metió el equipo de 1° A, Rita grito eufórica, mientras que otras personas solo se alegraron y uno de sus compañeros se puso nostálgico al recordar un gol que hizo su hermano cuando vivían en Ucayali.

Las emociones son estados efectivos que se presentan como reacciones ante algún evento o acontecimiento.

Dependen de lo que es importante para nosotros o nosotras.	Son temporales, breves	Pueden ser moderadas o intensas
---	-------------------------------	--

¿Qué emociones podemos experimentar?

Las emociones primarias: tristeza, alegría, asco, sorpresa, miedo, cólera, de estas derivan las emociones secundarias, por ejemplo; el entusiasmo, el placer, y la diversión derivan de la alegría, del miedo provienen la angustia, la preocupación, el horror, el nerviosismo y de la tristeza deriva la pena, soledad, pesimismo, etc.

En cuanto a las emociones sociales, son llamadas así porque para manifestarse requieren de la presencia de otra persona, por ejemplo, tenemos, la vergüenza, los celos, la indignación, la simpatía o la admiración.

¿Cómo podemos reconocer las emociones?

- Están acompañadas por reacciones fisiológicas: por ejemplo, sudoración, sensación de vacío en el estómago, sequedad en la boca, cambios en el ritmo cardiaco y respiratorio, presión sanguínea, tensión muscular, entre otros.
- También pueden estar acompañadas de expresiones faciales como la sonrisa, llanto, el ceño fruncido, así como otras relacionadas al lenguaje corporal tales como la forma de mover las manos, la manera de caminar, postura de hombros, etc.

Así mismo, pueden existir otras formas de responder ante una misma emoción, es decir, dos personas que sienten alegría o cólera pueden demostrarla de diferente modo. Eso dependerá de su forma de expresarse y de relacionarse con los y las demás, pero también será el resultado de su aprendizaje y **manejo emocional**.





¿Qué es manejo emocional?

Es la manera de afrontar las emociones agradables o desagradables.

Se manifiestan cuando: se conocen las emociones, se sabe cómo expresarlas, se reconoce el momento en que se están descontrolando y se busca como autorregularlas.

Existen algunas técnicas para autorregular nuestras emociones:



- Técnica de la respiración profunda, respira, cuenta hasta 4 mentalmente, suelta el aire.
- Técnica de tiempo fuera, cuando frente a una situación tensa, sentimos que vamos perdiendo el autocontrol es momento de retirarnos y en ese tiempo fuera busquemos tranquilizarnos, relajarnos y cuando estemos más tranquilos podemos volver para tratar de solucionar la situación.
- Es importante también siempre brindarnos mensajes positivos que nos reconforten tales como ¡tranquilo, todo va estar bien! ¡respira, cálmate!

¡ATENCIÓN!

Actualmente en el Perú estamos (el Estado, la sociedad, las familias y cada una/o de nosotras/os) trabajando juntos para afrontar la COVID-19. Esta situación es compleja y está generando diversas reacciones en las personas. Si observamos un poco las actitudes, vemos que algunas personas están ansiosas, otras están preocupadas o sorprendidas, y quizá escuchemos a otras personas comentar que quieren continuar su vida con normalidad. Detrás de cada una de estas reacciones se encuentran las emociones. Las emociones son importantes en nuestras vidas y es necesario aprender a regularlas.

Responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Nos hemos percatado de cómo las personas están reaccionando ante esta situación?

.....
.....
.....

2. ¿Qué son las emociones y cómo podemos regularlas durante las diversas situaciones que se nos presentan?

.....
.....
.....

3. ¿Por qué es importante regular nuestras emociones en esta situación de emergencia sanitaria y en otros contextos?

.....
.....
.....
.....