



MATERIAL ORIENTADO A
ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.



← COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES →

¿CÓMO NOS HEMOS SENTIDO? II



*Karin Venegas Muñoz
Terapeuta Ocupacional*

Muchas veces hablamos de las emociones, pero no siempre nos paramos a pensar:

¿Qué es una emoción? ¿Cómo impacta en lo que hago día a día?

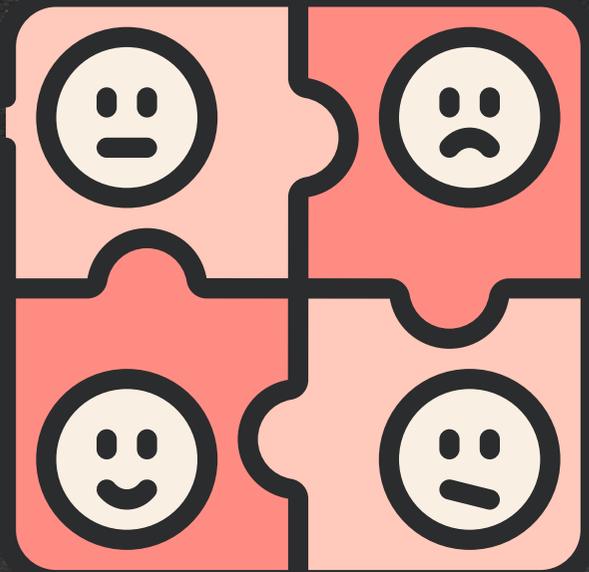
Por esto, debemos saber lo siguiente:



Programa Habilidades para la Vida.
Pudahuel.



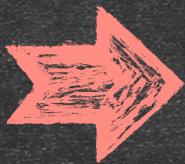
MATERIAL ORIENTADO A
ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.



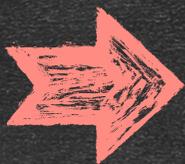
¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones surgen a partir de un acontecimiento (o situación) que puede tener las siguientes características:

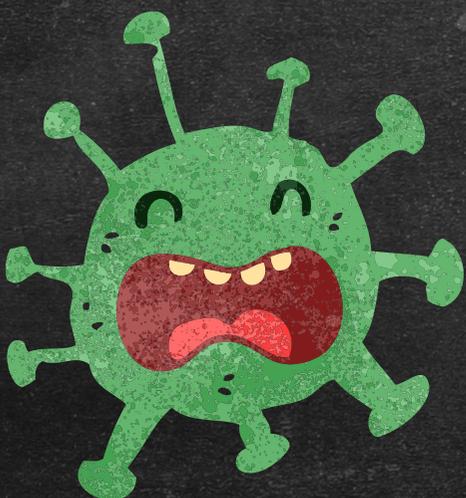
* Interna o Externa



Internas como lo que te produce un dolor de muelas.



Externas como lo que te produce subir a una montaña rusa, o no poder salir a causa del COVID.





MATERIAL ORIENTADO A
ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.



* Puede surgir a partir de un hecho actual, del pasado o futuro.

Recordar a una mascota que ya no está.



Nos juntaremos con mis amigos por videollamada.

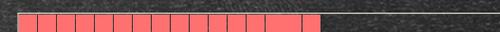


Eventualmente volveremos al colegio.



NOW!

FUTURE



* El hecho puede ser real o imaginario.



Imaginar que el COVID se acaba y podemos volver a nuestro colegio sin miedo, me puede generar alegría y tranquilidad.



Por lo tanto, las emociones pueden surgir debido a hechos, cosas, animales, y en mayor cantidad, en la relación con otras personas.



MATERIAL ORIENTADO A
ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.

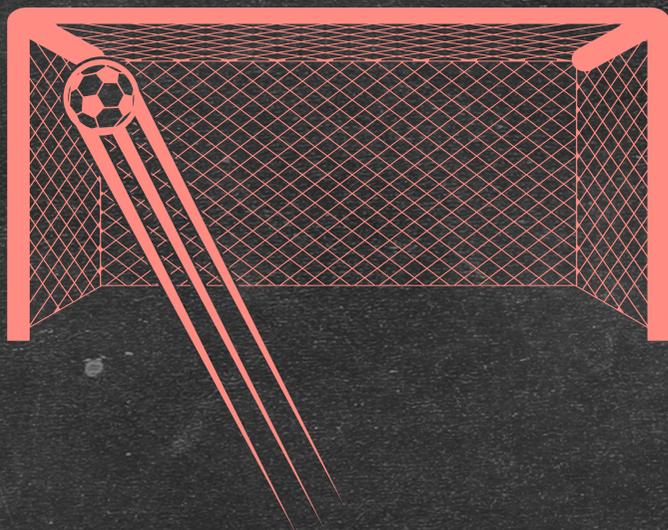


UN MISMO HECHO ... ¿NOS
PRODUCE LAS MISMAS
EMOCIONES?



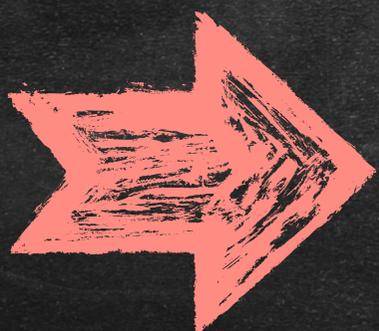
¡NO! Cada uno de nosotros valora de
manera diferente los hechos (o estímulos)
que vivenciamos.

Por ejemplo:



En un partido de fútbol, cuando un
equipo hace un gol, algunos se
alegran y otros se entristecen ...
Esto va a depender del equipo al
cual estoy apoyando.

Por otro lado, quizás algunos en vez de sentir tristeza
porque su equipo está perdiendo, pueden sentir rabia o
frustración.



Esta valoración que tenemos, puede
generar emociones agradables o
desagradables ... ¿Qué emociones te
gusta sentir? ¿Cuáles no?





MATERIAL ORIENTADO A ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.



← POR LO TANTO ... →

De acuerdo a lo revisado, podemos entender las emociones como la sensación que cada persona siente, de acuerdo a una experiencia o situación en particular.



* Se generan como respuesta a un hecho externo o interno.

* Un mismo hecho genera emociones distintas en cada persona.



Debemos saber que existe una variedad de emociones, las cuales poseen distintos componentes y formas de expresión. Esto lo iremos revisando en las siguientes infografías.

.....

Bibliografía:

*Psicopedagogía de las emociones. Bisquerra, Rafael. Madrid. Editorial Síntesis.