

**C.E.N.S. ING. DOMINGO KRAUSE**

**2 AÑO EDUCACIÓN DE ADULTO**

**FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA.**

GUIA PEDAGOGICA

**Escuela:** C.E.N.S : Ingeniero Domingo Krause.

**Docente:** Rosales, Anabela Heliana.

**Curso:** 2 AÑO

**Turno:** Noche

**Área curricular:** Filosofía y Psicología

**Título:** Emociones

**Objetivos:**

- Identificar las emociones básicas del ser humano.
- Comprender la relación entre biología y psicología.

**Tema:** Emociones

**Contenidos:**

- Emociones. Concepto. Sentimientos. Concepto.
- Tipos de emociones: Alegría- Ira- Miedo- Asco- Tristeza.

**Capacidad a desarrollar:**

- Pensamiento crítico
- Aprender a aprender.

**Metodología:**

Comprensión de texto.

**FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA.**

Ejemplificación de con hechos reales. Introspección.

**MARCO TEÓRICO.**

**Emociones:**

Las emociones son respuestas o reacciones fisiológicas que genera nuestro cuerpo ante cambios que se producen en nuestro entorno o en nosotros mismos. Dependiendo de nuestras experiencias, reaccionaremos de una u otra forma ante situaciones similares.

En pocas palabras, las emociones, son reacciones de nuestro cuerpo, de nuestro sistema nervioso y sistema endocrino, es decir, de nuestras hormonas. En efecto, existe una relación importante entre las hormonas y nuestros estados de ánimo. El organismo y en concreto el cerebro, están provistos de una serie de neurotransmisores y hormonas a los que la ciencia ha atribuido una importancia en clave en la regulación de las emociones.

**Las emociones básicas son:**



**FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA.**

**ALEGRÍA:** La alegría es, de todas las emociones básicas, quizás la más positiva: está asociada de manera directa con el placer y la felicidad.

**TRISTEZA:** Se caracteriza por un decaimiento del estado de ánimo y una reducción significativa en su nivel de actividad cognitiva y conductual. La tristeza baja el nivel de actividad, evita que hagamos esfuerzos.

**IRA:** Emerge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que le resultan aversivas, implica un aumento significativo de la adrenalina en sangre.

**MIEDO:** Es un estado emocional negativo o aversivo con una activación muy elevada que incita la evitación y el escape de situaciones peligrosas. Esta emoción nos es útil para preparar el cuerpo y producir conductas de huida o afrontamiento.

**ASCO:** Se caracteriza por una sensación de repulsión o evitación ante la posibilidad real o imaginaria, de ingerir una sustancia nociva.

**SOPRESA:** se define como una reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño.

**SENTIMIENTOS:**

Los sentimientos derivan de las emociones, por ello, emociones y sentimientos, **no son sinónimos**, pero si uno depende del otro. Es decir, para que se genere un sentimiento, previamente ha de experimentar una emoción ante una persona, situación, objeto, entre otros.

Por ejemplo, si una persona, me genera muchas emociones de ALEGRÍA, con el tiempo esa situación hará que se desarrolle el sentimiento del amor. O si una persona me hace experimentar repetidas situaciones de ira, tristeza (emociones negativas) puede una persona des2pertar el sentimiento del rencor.

Es importante comprender que las **emociones** son reacciones que duran pocos segundos o minutos, por el contrario, los **sentimientos**, perduran en el tiempo.

Las emociones, juegan un papel importante en nuestra personalidad, si mis reacciones frecuentes son de alegría, el entorno, me definirá como una persona feliz, con una buena autoestima. Es decir, que las emociones que más predominan en nosotros mismos, hacen a rasgos de nuestra personalidad e inteligencia emocional.

**C.E.N.S. ING. DOMINGO KRAUSE**

**2 AÑO EDUCACIÓN DE ADULTO**

**FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA.**

**Consignas:**

- 1) ¿Todas las personas experimentamos todas las emociones detalladas en el marco teórico? ¿o solo experimentamos algunas?
- 2) Una persona que definimos como alegre ¿es posible que experimente la emoción de la ira?
- 3) Según su personalidad ¿usted cuál cree que es la emoción que más se repite en su vida?
- 4) Realice una lista de los sentimientos que conoce.
- 5) Recomendación: ver la película de dibujos animados “INTENSAMENTE” , ya que explica las emociones y otros procesos psicológicos que pueden interesarle:  
<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=CxDtZjzeNyl>