|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nombre: |  | | |
| Curso: |  | Fecha: |  |
| Objetivo: | **Identificar sus habilidades y fortalezas, destacando características personales positivas.** | | |

**EMOCION:** La emoción, que es la reacción afectiva que tenemos ante estímulos externos que nos “perturban”, es lo que nos hace movernos hacia o desde la fuente de dónde proviene la estimulación. Es así que nos alejamos de los estímulos que nos provocan dolor y nos acercamos a aquellos que nos provocan placer. En forma más compleja, las emociones están en la base de la motivación en todos los comportamientos, como por ejemplo, las asociaciones con otros, la construcción de sistemas para protegernos del dolor y para asegurarnos el bienestar.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Emoción** | **Definición** | **Características** | **Comprensión de la emoción** |
| Miedo | Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. | El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución. | Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurre por algo que nos imaginamos. |
| Sorpresa | Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo. | Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva. | La sentimos como un sobresalto, por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito y que sirve para orientarnos. |
| Ira | Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien. | Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada | Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos. |
| Alegría | Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión. | Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien). | Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable. |
| Tristeza | Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado. | La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal. | La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar |

**Instrucciones**: Escribe y plantea seis circunstancias o situaciones en las cual se vean afrontados a cada una de las emociones básicas que se desarrollan en esta guía.