

TAREA 9: LECTURA SOBRE IE Y LA EMOCIONES

1. Define que son las emociones.

Las emociones son alteraciones del ánimo, innatas y similares en todos los seres humanos. Y no son buenas o malas, ya que todas ellas de alguna manera nos permiten adaptarnos al medio, relacionarnos con los demás seres vivos.

2. ¿Cuáles son las emociones básicas?

- Alegría
- Tristeza
- Sorpresa
- Miedo
- Ira
- Asco

3. Actitudes y comportamientos para educar la autoestima.

Para fomentar la autoestima en el alumnado, debemos potenciar las siguientes actitudes y comportamientos:

- Conocer y aceptar a cada alumno tal cual es, tratándoles como seres únicos, importantes, personas dignas de atención, con un respeto incondicional.
- Elogiar a cada persona de forma realista, sin adulación, y poner de manifiesto ante el resto del alumnado sus actitudes positivas.
- Evitar comparaciones.
- Insistir más en las metas a conseguir que en los fallos o defectos a corregir.
- Ser una persona paciente, tolerante y respetuosa con todo el alumnado.
- Crear un ambiente de confianza, tranquilidad, exento de agresividad y hostilidad.
- Valorar todo lo positivo de cada alumno, mostrándole confianza y apoyo cuando lo precise.
- No ridiculizar jamás al alumnado, pues ello induce a la timidez y a suscitar sentimientos de inferioridad.
- Ser coherente en el hablar y en el actuar.