# **TAREA 9: LECTURA SOBRE IE Y LA EMOCIONES**

1. **Define que son las emociones.**

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira… Son conocidas por todos nosotros pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso la enfermedad.

1. **¿Cuáles son las emociones básicas?**

Alegría

Tristeza

Sorpresa

Miedo

Ira

Asco

1. **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.
* 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.
* Conjugar armónicamente comprensión y firmeza, paciencia y exigencia.