

TAREA 9: LECTURA SOBRE IE Y LA EMOCIONES

Contesta a las siguientes cuestiones.

1. Define que son las emociones.

Las emociones son alteraciones del ánimo intensas y pasajeras: respuestas adaptativas ante un estímulo interno o externo. Son la prueba de que estamos vivos y vivas, y son lo que nos permite sobrevivir. Nos permiten relacionarnos con las demás personas.

Las emociones son innatas y similares en todos los seres humanos. Y no son buenas o malas, ya que todas ellas nos permiten adaptarnos al medio.

Se ponen en marcha de una forma involuntaria como respuesta a un estímulo, desencadenando reacciones en el plano fisiológico (sudoración, aceleración del pulso...) y psicológico (pensamientos determinados), que derivan en unas respuestas concretas.

tienen mayoritariamente leves o moderadas.

2. ¿Cuáles son las emociones básicas?

Las emociones básicas son las siguientes:

- Alegría,
- Sorpresa,
- Ira y
- Tristeza,
- Miedo,
- Asco.

3. Elige 5 actitudes y comportamientos para educar la autoestima de todas las que cita Victoria para trabajarlas en ti durante las clases con el alumnado de aquí hasta final de curso.

Te pego las posibles soluciones, que debes elegir de la siguiente lista.

Actitudes y comportamientos del profesorado para educar la autoestima del alumnado:

Voy a fomentar de aquí a final de curso las siguientes cinco actitudes y comportamientos:

- Insistir más en las metas positivas a conseguir que en los defectos o fallos a corregir.
- Elogiar a cada persona de forma realista, sin adulación, y poner de manifiesto ante el resto del alumnado sus actitudes positivas.

- Estimular, comprender, impulsar, animar y motivar en la medida de lo posible.
- Ayudar al alumnado para que se planteen objetivos realistas y razonables.
- Despertar una orientación hacia la acción.
- Conocer y aceptar a cada alumno tal cual es, tratándoles como seres únicos, importantes, personas dignas de atención, con un respeto incondicional.