



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de Mayo 02 de 2011 Jornada Diurna
Resol. No.5509 de 05 de junio 2019
Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna Y Sabatina
NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER No 5

NOMBRE DEL TALLER: Relación entre los cambios emocionales y los cambios fisiológicos

- **ÁREA:** Educación Física
- **DOCENTE:** Lorena Noreña Yate
- **GRUPO:** 6-7 (AB)
- **FECHA:** 18 de Abril 2022

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

COMPETENCIA: DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE: 2. Experimentación sobre problemas de movimiento corporal.

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES: Lee con atención el texto y resuelve las preguntas que encontrarás al final.

TEORÍA:

Las emociones son estados anímicos que están presentes en nuestro comportamiento diario. Muestran nuestro grado de adaptación a los cambios que se producen en el entorno y respecto a las relaciones que establecemos con otras personas. Las exteriorizamos de una manera muy singular, con variados comportamientos y estados de ánimo y determinan, en parte, lo que sentimos frente a las situaciones de la vida. En general, son una combinación de factores fisiológicos, sociales y psicológicos que se manifiestan en cada acción que se realiza.

¿Cuántas emociones existen?

Algunos estudiosos del tema dicen que los humanos (al igual que algunos animales) experimentamos ocho formas o categorías básicas de emociones que generan o desarrollan el tipo de conducta que tendremos o que adoptaremos en determinado momento.

Temor,
Sorpresa,
Tristeza
Disgusto
Ira
Esperanza
Alegría
Aceptación



Son las emociones básicas que nos ayudan a adaptarnos a las diferentes situaciones del día a día.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de Mayo 02 de 2011 Jornada Diurna
Resol. No.5509 de 05 de junio 2019
Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna Y Sabatina
NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



La combinación de las emociones entre sí da como resultado un rango mucho más amplio de emociones. **Por ejemplo**, el desengaño es la combinación de tristeza y sorpresa. Así, cuando están presentes la alegría y la aceptación en una misma situación, sentimos cariño.

Las emociones tienen un carácter individual ya que varían en su intensidad de un individuo a otro. **Por ejemplo**, la ira es más intensa que el enfado. De la misma forma, cada emoción tiene diferentes grados de intensidad: podemos estar muy enojados o solo un poco, esto genera un rango aún más amplio de emociones.

Ahora piensa ¿cómo es posible, desde los signos visibles, comprender cuando una persona está enojada, alegre, triste o enamorada?..

Nuestro sistema nervioso central es el encargado de controlar las reacciones fisiológicas. Siempre que una emoción se produce, se hace visible a través del cuerpo mediante la somatización de lo que se siente o se percibe interiormente.

LAS REACCIONES FISIOLÓGICAS MÁS IMPORTANTES SON:

- ✓ Alteración o cambios en la respiración.
- ✓ Algunas secreciones glandulares (llanto, secreción nasal, aumento en la sudoración).
- ✓ Alteraciones en la circulación sanguínea por mayor o menor excitación generando una aceleración de los latidos del corazón aumentando el bombeo de sangre.
- ✓ Elevación de la presión sanguínea, enrojecimiento de la piel.
- ✓ Alteraciones faciales, dilatación de la pupila.

PAUTAS PARA EL AUTOCONTROL DE NUESTRAS EMOCIONES

- ✓ Mostrar tranquilidad cuando algo nos produce temor, rabia, tristeza.
- ✓ Mantener una adecuada respiración y expresarnos sin ansiedad ni afán.
- ✓ Pensar antes de actuar.
- ✓ Evitar insultos y no generar culpabilidad en los otros por las consecuencias de diferentes situaciones.
- ✓ Reconocer en el otro un ser igual a mí, con virtudes y defectos.

FASE DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: Resuelve las respuestas en tu cuaderno.

1. ¿Qué son las emociones y cuantas existen?: _____...

2. Observa la siguiente imagen:



a) Para ti, ¿Cuáles son las emociones que expresan estas personas? **R/:**

b) Piensa, ¿Cuáles son las emociones que más te caracteriza y escríbelas? **R/:**

c) **Investiga**, ¿Qué es somatización? _____...

3. Coloca al frente de cada emoción que efecto físico puede producir:

EMOCIÓN	REACCIÓN FISIOLÓGICA
IRA	
ALEGRÍA	
TRISTEZA	
SORPRESA	
TEMOR	

4. Elabora el mapa mental sobre las emociones negativas y positivas que pueden afectar nuestra salud:



5. En los deportes, en la práctica de actividad física y/o ejercicio, ¿cómo pueden salir a flote las emociones positivas y negativas? **R/:** _____...