



Colegio Sol de Chile Lo Espejo
 Departamento de Tecnología, Artes Visuales y Música
 Profesor: Elizabeth Muñoz Vargas
 Correo: profesoraemunoz@gmail.com
 Cursos: Octavo básico

Guía de tecnología, artes visuales y música

“NUESTRAS EMOCIONES SON IMPORTANTES”



Nombre	
Curso	
Correo	

Mensaje:



-Queridas alumnas y queridos alumnos, espero que se encuentren muy bien junto a sus familias y cercanos.

Llevamos muchos meses sin vernos, viviendo una nueva normalidad. De la cual espero que estén absorbiendo todos los aprendizajes que esta experiencia nos pueda entregar. Ya pronto podremos volver a vernos, seguir aprendiendo nuevos contenidos, reírnos y disfrutar de las salas de clases.

Cariños profesora Elizabeth Muñoz Vargas.

Objetivos:



-Comprender y diferenciar las emociones de los seres humanos, para aprender a expresar lo que sentimos.

Instrucciones:



-Lee con atención y comprende la siguiente guía.

-Utiliza mayúscula cuando sea necesario.

-Respeta las normas ortográficas, desarrolla la guía con letra clara y legible.

-Para responder la guía utiliza un lápiz mina, lápiz pasta azul o negro.

-Te invito a fotografiar el proceso del trabajo y el resultado final, para luego subirlo a las redes sociales y etiquetar a la profesora.

Importantes:



-Sigue las instrucciones necesarias para el desarrollo de la actividad.

-En cada trabajo o guía que entregues, **por favor escribe nombre, apellido y curso.**

-La guía resuelta junto a su actividad entrégala cuando exista una nueva entrega de cajas JUNAEB o envíala al correo electrónico de la profesora: profesoraemunoz@gmail.com

-Recuerda que las guías deben ser realizadas exclusivamente por los y las estudiantes, con el fin de poder evidenciar un avance en cada actividad.

Estimados/as estudiantes antes de comenzar con un nuevo aprendizaje realizaremos un pequeño recordatorio de lo aprendido en la guía anterior, para esto responde las siguientes preguntas **(3 puntos)**:



Colegio Sol de Chile Lo Espejo
Departamento de Tecnología, Artes Visuales y Música
Profesor: Elizabeth Muñoz Vargas
Correo: profesoraemunoz@gmail.com
Cursos: Octavo básico

1.- ¿Qué relación tiene na necesidad con la oportunidad?

2.- ¿Cuál es la principal característica del puntillismo?

Indicadores	Puntaje ideal	Puntaje total
Sus respuestas son coherentes con lo solicitado.	2 puntos	
Redacta sus respuestas con letra clara y ordenada.	0,5 décimas	
Respeto las normas ortográficas en sus respuestas.	0,5 décimas	
TOTAL	3 puntos	



Colegio Sol de Chile Lo Espejo
Departamento de Tecnología, Artes Visuales y Música
Profesor: Elizabeth Muñoz Vargas
Correo: profesoraemunoz@gmail.com
Cursos: Octavo básico

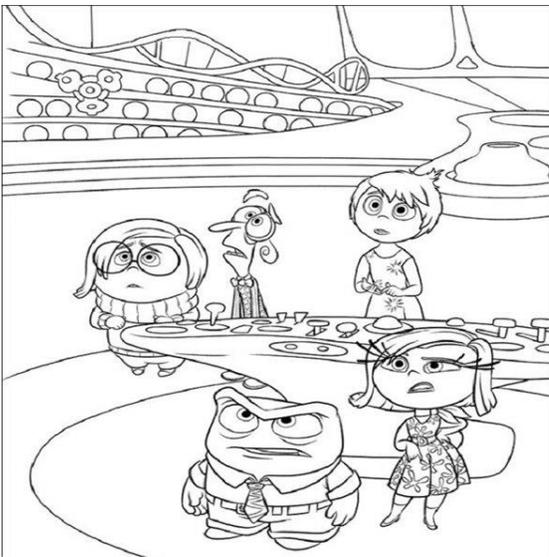
SUGERENCIA: Antes de comenzar te invito a observar la película “*Intensamente*” esta se encuentra en la plataforma NETFLIX, también puedes buscarla por internet si es que tienes los medios.

Lee el siguiente texto sobre las emociones y luego realiza la actividad (5 puntos).

La película *Intensamente* nos recuerda gestionar nuestras emociones al entrenar nuestro cerebro.

Por: Richard Davidson.

Si pudieras ver tu propia personalidad ¿qué emoción dirige a las otras en tu centro de control? ¿Alegría? ¿Miedo? ¿Asco? ¿Enojo? ¿Tristeza?



En la película de Pixar “*Intensamente*”, la alegría está al mando de la protagonista de 11 años llamada Riley. De hecho, esta emoción positiva –personificada por la actriz Amy Poehler- tiene dificultades en dar lugar a otras emociones que en muchas formas son más apropiadas para las situaciones en las que se encuentra Riley, entre las que se encuentra moverse a una nueva ciudad y cambiar de escuela y amigos.

El papel que las emociones juegan en nuestras vidas ha guiado mi investigación por 30 años y motiva la búsqueda de una respuesta a por qué algunas personas parecen ser más resilientes que otras ante las adversidades de la vida. ¿Qué hay en el grupo resiliente que les ayuda a sobreponerse mejor ante la adversidad?

Para comenzar a responder a esta pregunta, hemos echado un vistazo a cómo funcionan estas emociones en el cerebro. A lo largo del tiempo, no sólo hemos documentado que **las personas sí tenemos predisposiciones y estilos emocionales**, sino que también hay técnicas que muestran una gran promesa al ayudar a adultos y niños a alterar sus emociones para

mejorar su bienestar y disminuir su sufrimiento.

Gracias a la neuroplasticidad, que tal vez es la idea más influyente en las últimas décadas en las neurociencias, **sabemos que las estructuras y funciones del cerebro pueden cambiar a través de la vida**, incluso en la adultez. Esto significa que puedes entrenar tu cerebro para manejar mejor tus emociones.



Colegio Sol de Chile Lo Espejo
Departamento de Tecnología, Artes Visuales y Música
Profesor: Elizabeth Muñoz Vargas
Correo: profesoraemunoz@gmail.com
Cursos: Octavo básico

Alegría

Hay un entendimiento en crecimiento desde las neurociencias sobre la alegría y la felicidad. Una de las cosas más importantes que hemos aprendido tiene que ver con lo que podría llamarse “saborear” –**la capacidad de saborear una experiencia positiva y permitirle permear tus actividades y dar un brillo positivo a las interacciones cotidianas.** Hemos aprendido que mientras las personas con depresión muestran una activación normal en los circuitos cerebrales asociados a la alegría, es transitorio y no persiste.

Las personas con la capacidad de persistir en la activación de estas regiones cerebrales importantes para las emociones positivas y aquellas que puedan sostener esta activación más tiempo, reportan mayores niveles de bienestar y muestran menores niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Una forma de cultivar alegría y activar esta región en el cerebro es reflexionar sobre lo que he llamado “bondad básica” –la propensión humana a desear la felicidad y estar libres de sufrimiento. Todos los humanos compartimos esta cualidad básica y lo traemos a colación en todas nuestras interacciones. Nos permite responder a aquellos alrededor de formas que maximicen su bienestar y, por lo tanto, también el nuestro.

Miedo, asco y enojo

Las bases neurocientíficas del miedo, el asco y el enojo comparten algunas similitudes. Tienen dos principales en común: la amígdala y su papel para la recuperación. La amígdala es una estructura en el cerebro que activa nuestro mecanismo “lucha-o-huida”. Le manda señales al resto del cuerpo cuando algo es percibido como amenazante, ya sea si es un auto que gira muy cerca de la banqueta (miedo) o el simple pensamiento de una pizza de brócoli ante los ojos de un adolescente (asco).

Es normal y saludable mostrar una respuesta apropiada al contexto –una emoción que es adaptativa en una situación particular- **pero no queremos que estas emociones duren más allá del punto en donde son útiles.** Sabemos que la meditación en mindfulness -Atención Plena- puede ser útil para regular estas emociones. Entrenamientos en esta práctica resultan en menor preocupación anticipatoria hacia el dolor y una recuperación más rápida después de un evento negativo o incierto.

Sin embargo, el enojo puede generar daño si lo dejamos a cargo del centro de control. Las investigaciones sugieren que el enojo es biológicamente tóxico y tienen efectos dañinos en el sistema cardiovascular, incrementando el riesgo para una persona de tener un infarto. En muchos casos, el enojo surge cuando nuestras metas se ven amenazadas. **El desafío es aprovechar la energía que puede asociarse con el enojo y encontrar formas de trabajar con ese obstáculo en lugar de golpear tu cabeza contra él.**



Colegio Sol de Chile Lo Espejo
Departamento de Tecnología, Artes Visuales y Música
Profesor: Elizabeth Muñoz Vargas
Correo: profesoraemunoz@gmail.com
Cursos: Octavo básico

Tristeza

A diferencia del enojo, la tristeza apropiada al contexto no es tóxica para el cuerpo. Sin embargo, en circunstancias en las que la tristeza toma las riendas de forma innecesaria, las personas pueden desarrollar depresión.

Para manejar esta tristeza, hay una aproximación que puede sonar extraña al inicio: generosidad.

Regularmente nos entristecemos por circunstancias trágicas, por todas las dificultades que las personas tienen que aguantar. Así que ser capaces de ayudar a otros a aliviar el sufrimiento contribuye a su bienestar y también al nuestro. También nos ayuda a tomar perspectiva de otros y ver directamente que no somos los únicos que estamos sufriendo.

La generosidad es un antídoto directo –desde la neurociencia- a la tristeza, activa circuitos cerebrales asociados a la alegría.

Mientras transitamos por nuestro día y nos encontramos personas que parecen estar pasando por un momento difícil, podemos hacer un simple ejercicio mental al ver a esa persona y reflexionar cómo, justo igual que nosotros, comparten ese deseo básico de estar libres del sufrimiento. Durante esos momentos, podemos decir una frase simple en nuestra mente como “que puedas estar libre del sufrimiento”.

Además de este ejercicio mental, hallazgos recientes indican que la actividad física puede ayudar a prevenir la depresión. Además, el ejercicio aeróbico es una de las mejores formas de incrementar la plasticidad cerebral. Si se acompaña con ejercicios mentales como el descrito arriba, la combinación puede ser particularmente efectiva.

Recuperado de: <https://www.institutocultivo.com/emociones>



Colegio Sol de Chile Lo Espejo
Departamento de Tecnología, Artes Visuales y Música
Profesor: Elizabeth Muñoz Vargas
Correo: profesoraemunoz@gmail.com
Cursos: Octavo básico

ACTIVIDAD:

Según lo comprendido en el texto anterior sobre las emociones y su capacidad de apropiarse de todos los momentos de nuestras vidas te invito a reflexionar sobre las emociones que la pandemia y la contingencia actual ha generado en ti. Hemos vivido meses de cambios ya sea en ámbitos sociales, económicos, culturales y también políticos, los que sin duda han influenciado en nuestras emociones, puede que a veces no entendamos nuestras emociones y creamos que somos fuertes, pero es muy importante aprender a identificar que emoción nos alberga ya que es la manera de que esa emoción no perdure y nos enferme.

Pasos:

- 1.- Busca un lugar cómodo y tu hogar, una plaza, etc. Y piensa como en estos últimos tiempos las emociones han influido en ti, anótalas en una hoja.
- 2.- Graba un video breve de mínimo 1 minuto de duración en donde hables sobre alguna o algunas emociones que se han manifestado en ti y reflexiona el porqué de esta experiencia emocional.
- 3.- No olvides mencionar tu nombre y curso al comienzo o al final de la grabación.
- 4.- Puedes mencionar otras emociones que precisamente no estén en el texto.
- 5.- Ten en consideración los siguientes consejos para la grabación exitosa de tu video:
 - Busca un lugar el cual llegue luz.
 - Escoge un lugar con reducción de ruido ambiental.
 - Utiliza un lenguaje adecuado al contexto.
 - Se creativo, recuerda que la creatividad no tiene límites.
 - Fundamenta tus ideas de manera clara y coherente.

INDICADORES	PUNTAJE IDEAL	PUNTAJE OBTENIDO
ASPECTOS DE FONDO		
Menciona emociones en el video de manera clara y coherente con el contexto.	1 punto	
Reflexiona y comenta el porqué de las emociones mencionadas.	1 punto	
Sus reflexiones se basan en el texto anterior.	1 punto	
ASPECTOS DE FORMA		
Mantiene en la grabación una actitud adecuada y acorde al contexto señalado y propuesto.	0,5 décimas	
El video es grabado en un contexto adecuado, con luz y reducción de ruido ambiental.	0,5 décimas	
Utiliza un lenguaje adecuado al contexto del trabajo.	1 punto	
Puntaje Total:	5 puntos	



Colegio Sol de Chile Lo Espejo
Departamento de Tecnología, Artes Visuales y Música
Profesor: Elizabeth Muñoz Vargas
Correo: profesoraemunoz@gmail.com
Cursos: Octavo básico

Finalmente...

Luego de haber realizado la actividad para poner en práctica lo aprendido en esta guía, responde las siguientes preguntas (**3 puntos**):



1.- **¿Consideras importante aprender a identificar nuestras emociones? Fundamenta tu respuesta.**

2.- **Según el texto sobre la película intensamente o si viste la película ¿te sientes identificada o identificado con algún personaje? Fundamenta tu respuesta.**

Indicadores	Puntaje ideal	Puntaje total
Sus respuestas son coherentes con lo solicitado.	2 puntos	
Redacta sus respuestas con letra clara y ordenada.	0,5 décimas	
Respetar las normas ortográficas en sus respuestas.	0,5 décimas	
TOTAL	3 puntos	



“La educación ayuda a la persona a aprender a ser lo que es capaz de ser”

Hesíodo