

# CUADERNO 4

# DE

# ACTIVIDADES

¡Seguimos con nuestros ejercicios de  
HHSS!



Ya hemos habado en anteriores dossieres sobre las causas de las emociones: podían ser causas externas o internas. Ahora hablaremos sobre las consecuencias de las emociones.

Las consecuencias de las emociones son las reacciones que se producen en nosotros cuando estamos sintiendo una emoción.

❖ La emoción de **alegría** suele provocar reacciones agradables como:

- Reír, cantar, bailar...
- Aumento de las ganas de hacer cosas
- Aumento de las ganas de relacionarnos

❖ La emoción de **tristeza** suele provocar reacciones como:

- Llorar
- Disminución del nivel de actividad
- Disminución del interés hacia los demás
- Aumento del aislamiento

❖ La emoción de **enfado** suele provocar reacciones como:

- Gritar
- Discutir
- Criticar
- Romper cosas
- En general, reacciones de agresividad

❖ Las emociones de **miedo** suele provocar reacciones como:

- Gritar
- Alejarse o evitar lo que produce miedo
- Amenazar
- Contraatacar
- Sentirse nervioso

- ❖ La emoción de **asco** suele provocar reacciones como:
  - Evitar o rechazar lo que produce asco
  - Puede provocar náuseas
- ❖ La emoción de **sorpresa** suele provocar reacciones variadas:
  - Al no poder clasificarse claramente como una emoción positiva o negativa, ya que suele depender del antecedente que la ha provocado.
  - Si es positivo, la sorpresa se convierte en alegría.
  - Si es negativo, puede convertirse en enfado, tristeza o miedo.

¿Estás de acuerdo con ellas? ¿Se te ocurre alguna más?

Vamos con un ejercicio muy facilito:

**EJERCICIO 1:** Elige entre las dos opciones que se te dan:

- Rebeca acaba de recibir una noticia y acto seguido se ha puesto a llorar. Lo más probable es que la noticia haya sido:
  - a) Mala
  - b) Buena

¿Qué sentirá Rebeca?

  - a) Alegría
  - b) Tristeza
- Emma está esperando sentada a que el avión despegue. No para de mirar el reloj, morderse las uñas, y comprobar que tiene bien abrochado el cinturón. Parece que Emma se encuentra:
  - a) Asustada
  - b) Triste
- Ángel acaba de mirar su nota del examen de final de carrera por internet. Su madre ha visto que luego se ha puesto a dar saltos y a reírse. Su madre ha pensado que Ángel había:
  - a) Aprobado
  - b) Suspendido

Ángel está:

- a) Alegre
- b) Triste

- Cada vez que Carlos ve a alguien comiendo caracoles, no puede evitar poner mala cara y tiene que levantarse de la mesa e irse. Carlos siente:
  - a) Enfado
  - b) Asco

#### AHORA TE TOCA A TI...

Plantea tú, unas situaciones reales o inventadas, parecidas a las anteriores, donde los protagonistas de las mismas sientan cada una de las emociones básicas que estamos trabajando (asco, miedo, enfado, alegría, sorpresa y miedo). Especifica en la historieta la reacción que tiene el/la protagonista: ej. Llorar, reír, irse...