

6 to. Grado

Guía de estudios.

3er. Trimestre.

Emociones.

<https://www.youtube.com/watch?v=RDfLLr4BgOE>

Autoestima.

La autoestima, entre otras cosas, es el concepto propio que tiene cada sujeto sobre sí mismo.

Una alta autoestima es una forma de pensar positivamente, una motivación para experimentar diferentes perspectivas de la vida, de enfrentar retos, de sentir y actuar, que implica que los individuos se acepten, se respeten, confíen y crean en ellos mismos.

https://www.youtube.com/watch?v=HSYhZ9CcLMU&ab_channel=EfydeBelfia

Pensamientos trampa:

https://www.youtube.com/watch?v=L3llkAbDYn4&ab_channel=DuocUCDuocUC

Hay momentos en que nuestra percepción de la realidad está distorsionada. Nuestras creencias y la forma en que procesamos las situaciones pueden llevarnos a tener ideas sesgadas. Nos volvemos propensos a cometer errores y a juzgarnos mal a nosotros mismos y a los demás.

Estas trampas mentales pueden ser patrones de pensamientos tóxicos o sesgos cognitivos que deforman nuestro punto de vista y pensamiento. Nuestra capacidad de triunfar puede verse frustrada fácilmente por estas formas de pensar alteradas. Domar estos errores de pensamiento interno te permitirá tomar control de tu vida y aumentar tu capacidad para triunfar. Sé objetivo, piensa esa situación desde otro ángulo y lo verás diferente.

Error de pensamiento-ejemplos:

1. **Todo o nada**-todo se ve en extremos.
2. **Debería o tengo que** -debo ser mejor que los demás
3. **Sobre generalizar**-un instante aplica para todo lo demás que se venga.
4. **Dramatizar**- pensar siempre el peor escenario
5. **Razonamiento emocional**- si lo siento seguro es verdad.
6. **Adivino**-predicciones negativas con poca información.
7. **Leer mentes**-asumimos lo que la otra persona está pensando de forma negativa.
8. **Personalizar**- pensar que las conductas negativas de los demás, tienen que ver contigo.

Hechos vs creencias:

¿Lo que estoy pensando es un hecho o una creencia?

Existe algo que se llaman distorsiones cognitivas, se trata de distorsiones de la realidad que vamos creando, nos alejamos de esa neutralidad y lo convertimos ya sea en “blanco o negro” (es decir un pensamiento de TODO o NADA) o en una “generalización excesiva” (usamos palabras como “nunca” o “siempre” o “jamás”) o un pensamiento “catastrófico” (creamos los peores escenarios), entre otros.

Ejemplo:

Hechos	Creencias
Mi mamá me regaña.	No me quiere.
A mi amigo le va muy bien.	Soy un fracaso.
Me equivoque en la presentación.	Todo me sale mal.
Estoy descansando.	Soy un flojo.
Dije que “no”.	Soy un egoísta.

Actividad física.

Jóvenes (5 a 17 años)

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

https://www.youtube.com/watch?v=MUaoNHfB9EA&ab_channel=AyudantesDocentesAyudantesDocentes

¿Qué función tiene el sudor?

Sudar no adelgaza; sólo pierdes agua. La sudoración no es un proceso que gaste suficiente energía para hacer perder peso. El sudor cumple una función esencial para el buen funcionamiento del organismo. Es el mecanismo que pone en marcha nuestro cuerpo cuando su temperatura sube demasiado.

Beneficios de sudar.

ELIMINADOR- El sudor te desintoxica, pues elimina toxinas como el plomo, mercurio u otros desechos.

TE BAJA LA TEMPERATURA- Cuando entrenas el cuerpo quema calorías y sudar enfría tu cuerpo y regula la temperatura del mismo.

MEJORA TU PIEL- Con la transpiración no sólo se pierde agua a través de los poros, sino que además se elimina aceite, piel muerta y bacterias.

MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO- Puesto que se liberan endorfinas, unas hormonas que actúan como analgésicos naturales.