

**Miedo:** El miedo es una emoción natural y adaptativa que surge como respuesta a situaciones percibidas como peligrosas, amenazantes o desconocidas. Es una reacción emocional que puede manifestarse a nivel físico, cognitivo y conductual. Fisiológicamente, el miedo puede provocar aumento del ritmo cardíaco, sudoración, tensión muscular, entre otros síntomas. A nivel cognitivo, puede generar pensamientos de preocupación, anticipación negativa o falta de control. El miedo puede tener un papel protector al alertarnos sobre posibles riesgos, pero también puede limitar nuestras acciones y generar malestar si se presenta de manera excesiva o desproporcionada.

**Felicidad:** La felicidad es una emoción positiva y placentera que experimentamos cuando nos sentimos satisfechos, contentos o en armonía con nuestras vidas. Es una sensación subjetiva de bienestar que puede manifestarse de diversas formas, como alegría, gratitud, entusiasmo o tranquilidad. La felicidad puede ser el resultado de logros personales, relaciones afectivas satisfactorias, experiencias placenteras o simplemente de sentirnos en paz con nosotros mismos. Aunque la felicidad puede ser fugaz y variable, cultivar hábitos y actitudes positivas puede contribuir a aumentar nuestro bienestar emocional y calidad de vida en general.

**Aceptación:** La aceptación es la capacidad de reconocer y acoger las circunstancias, experiencias y características propias o de los demás de manera comprensiva y sin juicios. Implica tolerancia hacia las diferencias, flexibilidad mental y una actitud de apertura hacia lo que es, sin intentar cambiarlo o resistirlo. La aceptación no implica necesariamente estar de acuerdo con algo, sino más bien permitir que las cosas sean como son, incluso cuando no podemos controlarlas o cambiarlas. Aceptar nuestras propias emociones, pensamientos y experiencias, así como las de los demás, puede ser fundamental para una buena salud emocional y relaciones interpersonales satisfactorias.



## RUEDA DE LAS EMOCIONES

<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>No logro hacerlo</b>	<b>Estoy empezando a hacerlo</b>	<b>Logro hacerlo bien</b>	<b>Lo hago muy bien</b>
Identificación de emociones	No identifico correctamente las emociones de miedo, felicidad y aceptación.	Identifico algunas emociones, pero confundo otras.	Identifico correctamente las emociones de miedo, felicidad y aceptación.	Identifico correctamente las emociones y las relaciono con situaciones específicas.
Expresión de emociones	No expreso adecuadamente las emociones durante las actividades.	Expreso algunas emociones de manera limitada durante las actividades.	Expreso claramente las emociones de miedo, felicidad y aceptación durante las actividades.	Expreso las emociones de manera auténtica, y tengo un amplio rango emocional.
Reflexión sobre emociones	No demuestro comprensión de las emociones y su importancia.	Demuestro una comprensión básica de las emociones y su influencia en el bienestar emocional.	Reflexiono sobre las emociones de miedo, felicidad y aceptación, identificando su impacto en su vida personal.	Reflexiono sobre las emociones, identificando estrategias para manejarlas de manera adecuada.
Empatía y respeto hacia las emociones de los demás	No muestro empatía ni respeto hacia las emociones de los demás.	Muestro algo de empatía y respeto hacia las emociones de los demás.	Muestro empatía y respeto hacia las emociones de los demás durante las actividades grupales.	Muestro empatía sincera y respeto hacia emociones de los demás. Puedo ofrecer apoyo y comprensión.
Participación y colaboración	Participo mínimamente en las actividades y muestro poco interés en colaborar con mis compañeros.	Participo y colaboro de manera limitada en las actividades.	Participo activamente en las actividades y colaboro de manera efectiva con sus compañeros.	Participo de manera entusiasta en las actividades, fomentando un ambiente de cooperación y apoyo mutuo.