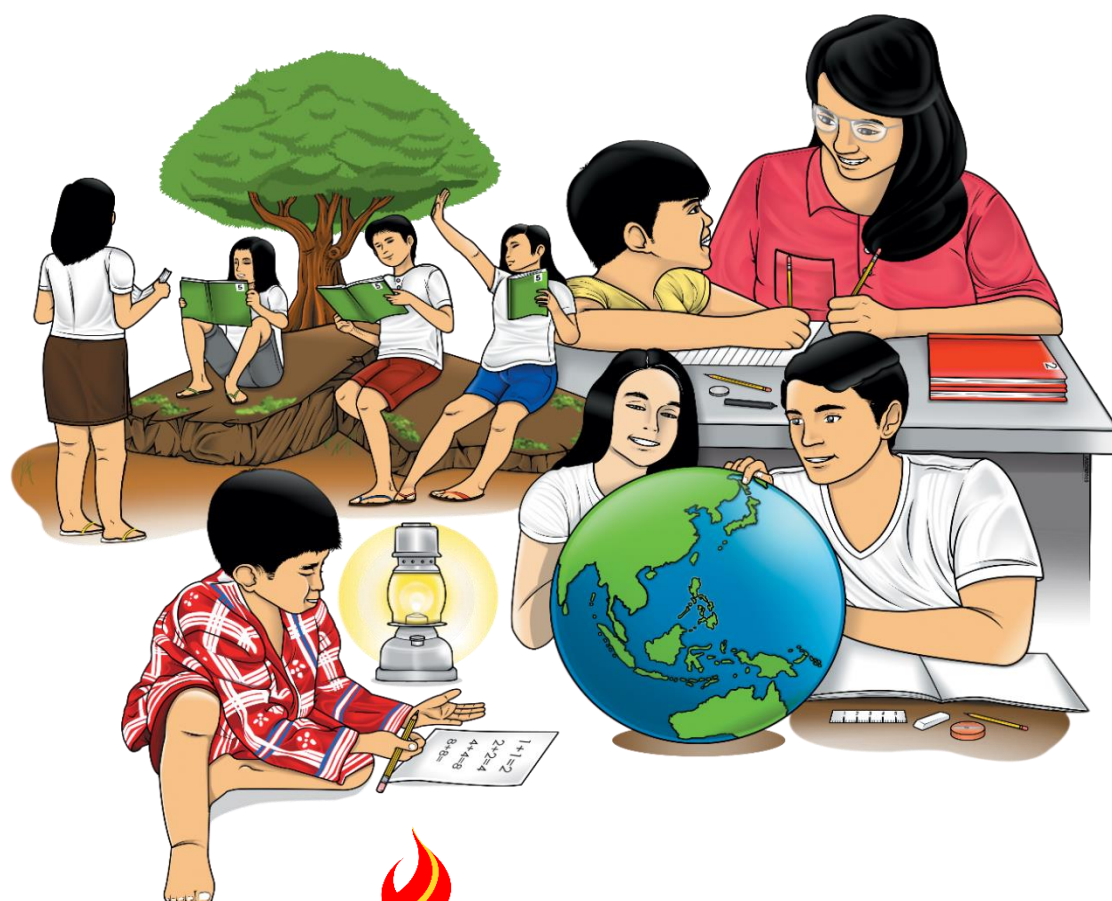


# Edukasyon sa Pagpapakatao

## Ikalawang Markahan -Modyul 25: Epekto ng Emosyon



**Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikalawang Baitang**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Ikalawang Markahan – Modyul 25: Epekto ng Emosyon**  
**Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anumang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o *brand name*, tatak o *trademark*, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

**Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul**

<b>Manunulat:</b>	Marlon A. Oposa
<b>Editor:</b>	Emelinda L. Raza, Mark Lorenz C. Luib
<b>Tagasuri:</b>	Elizabeth M. Ysulan, Julius P. Tesiorna, Joris Sulima Michael C. Paso, Mark Lorenz C. Luib, Judith E. Ecoben Jezzine F. Salar, Rashiel Joy F. Lepaopao, Megie M. Lillo John Rey C. Clarion
<b>Tagaguhit:</b>	Alim V. Eviota, Mark Lorenz C. Luib, Merlinda W. Malimit
<b>Tagalapat:</b>	Nerissa G. Ga, Mark Lorenz C. Luib, May D. Olavides
<b>Tagapamahala:</b>	Francis Cesar B. Bringas Isidro M. Biol Jr. Maripaz F. Magno Josephine Chonie M. Obseñares Lope C. Papeleras Michael C. Paso Juan Jr. L. Espina

**Inilimbag sa Pilipinas ng:** \_\_\_\_\_

**Department of Education - Caraga Region**

Office Address: Teacher Development Center  
J.P. Rosales Avenue Butuan City, Philippines 8600

Telefax No.: (085) 342-5969

Email Address: caraga@deped.gov.ph

# **Edukasyon sa Pagpapakatao**

**Ikalawang Markahan – Modyul 25:  
Epekto ng Emosyon**

## **Paunang Salita**

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kani-kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



## ***Alamin***

May kinalaman ang ating emosyon kung paano natin maipapakita ang ating kilos o pagpapasiya hinggil sa isang pangyayari. Kaya kinakailangang marunong tayong umunawa at sumuri nito. Sa pamamahala ng ating emosyon, ito man ay wasto o hindi ay may malaking epekto pa rin sa ating pagkilos.

Ano nga ba ang epekto ng emosyon sa ating pagkilos? Paano mo malalaman kung naayon sa wasto o hindi wasto ang pamamahala sa ating pangunahing emosyon?

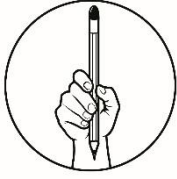
Malalaman ang sagot sa katanungan sa pag-aaral mo sa modyul na ito na magiging kapaki-pakinabang sa sarili at maging sa pakikitungo sa kapuwa tao.

Malilinang sa modyul na ito ang kasanayang pampagkatuto na:

natutukoy ang magiging epekto sa kilos at pagpapasya nang wasto at hindi wastong pamamahala ng pangunahing emosyon. (EsP8P-Ile-7.1)

Inaasahang matatamo rin sa modyul na ito ang mga sumusunod na layunin:

1. naipaliliwanag ang iba't-ibang uri ng emosyon ng tao;
2. natitiyak ang iba't ibang emosyon at nailalahad ang sariling karanasan sa pagpapakita ng emosyon; at
3. napahahalagahan ang wastong pamamahala ng emosyon.



## **Subukin**

### Maraming Pagpipilian

Panuto: Basahing mabuti ang bawat tanong o sitwasyon at piliin ang tamang sagot. Titik lamang ang isulat sa sagutang papel.

1. Ano ang mabuting maidudulot ng wastong pamamahala sa ating pangunahing emosyon?
  - A. makahanap ng kaaway
  - B. maging angkop ang ikikilos
  - C. masuring mabuti ang sarili
  - D. makasakit ng damdamin ng iba
2. Kinausap mo ang iyong kapatid dahil sa hindi mo nagustuhan ang panghihiyang ginawa niya sa'yo sa harap ng iyong mga kaibigan. Ano ang magiging mabuting epekto nito sa iyong pagkilos?
  - A. makikipag-away ka
  - B. makikipagsuntukan ka
  - C. magsisihan kayo sa mga pangyayari
  - D. magkakaayos at magkakaunawaan kayo
3. Ano ang pangunahing emosyon na tinutukoy kapag ang isang tao ay madaling maapektuhan ang kanyang emosyon na maaaring magbunga sa hindi niya pagganap nang maayos sa kanyang mga takdang gawain?
  - A. galak
  - B. lungkot
  - C. pagkakasakit
  - D. saya
4. Isang basketbolista si Jeff at siya ang tinuturing na *superstar* ng kanilang *team* ngunit nawawalan siya ng gana kapag hindi nasusunod ang gusto niyang mangyari sa loob ng *court*. Ano ang pangunahing emosyon ang ipinapakita ni Jeff?
  - A. dismayado
  - B. galak
  - C. lungkot
  - D. saya

5. Isang magaling na manlalaro ng *Taekwondo* si Roy. Ngunit nawala ang kaniyang kauna-unahang pagkakataon na makasali sa *National Tournament* dahil sa *injury* na natamo mula sa pag-eensayo. Patuloy na nagpapagaling si Roy at hindi na nag-aksaya na magsanay para sa susunod na palaro. Malakas ang paniniwala niya na makababalik sa susunod na taon. Anong emosyon bilang tugon sa karanasan ang ipinapakita ni Roy?
- A. galak
  - B. galit
  - C. paghahangad
  - D. sipag
6. Nakaiimpluwensya ito sa pagkilos at pagpapakita ng nararamdaman ng tao.
- A. aksyon
  - B. emosyon
  - C. pagpapasiya
  - D. pagtugon
7. Nagliliyab sa galit na sinumbatan ka ng iyong kaibigan sapagkat hindi ka sumipot sa inyong usapan. Mula noon, hindi mo na siya kinibo dahil nabigla ka sa kanyang binitawang mga salita. Anong emosyon ang iyong pinakita?
- A. pagkabigla
  - B. pagkalungkot
  - C. pagkamasaya
  - D. pagkatakot
8. Kapag nag-iisa, napapangiti na lamang si Tin sa pag-alala sa mga pinagdaanang hirap upang makamit ang kanyang tagumpay sa buhay. Ngayon, isa na siyang ganap na doktor sa kanilang pamayanan. Anong emosyon ang ipinakita ni Tin?
- A. pagkamasaya
  - B. pagkamuhi
  - C. pagkatakot
  - D. pagsuko
9. Paano natin maiiwasan ang pagkamuhi sa isang tao?
- A. magkimkim ng galit sa lahat ng mga nagawang mali ng kapuwa sa iyo
  - B. magbilang ng mga pagkakamaling nagawa ng kapuwa para maghiganti
  - C. maging mapagpatawad sa iyong kapuwa sa kabila ng pagkakamaling nagawa
  - D. magkunwaring masaya kapag kaharap ngunit sa kaloob-looban ay nagngingitngit sa galit

10. Alin sa mga sumusunod na emosyon ang mahalagang mapamahalaan nang mabuti?
- A. dismayado
  - B. galit
  - C. pananabik
  - D. saya
11. Si Rica ay may katangi-tanging ganda at talino ngunit hindi niya magawang sumali sa *beauty contest* dahil sa kanyang pagkamahiyain. Siya ang napili na maging kalahok sa baitang 8 para sa darating na *Intramural's Day*. Paano niya malabanan ang takot at tuluyang makasali sa naturang patimpalak?
- A. Subukan niyang mag-ensayo kasama ang kanyang mga pinsan.
  - B. Ipagpaliban muna at tiyakin na makakasali na sa susunod na taon.
  - C. Tanggihan ang alok dahil nakakaabala lamang ito sa kanyang pag-aaral.
  - D. Linangin ang tiwala sa sarili at mag-ensayo ng husto para sa darating na *beauty contest*.
12. Hindi pinanghinaan ng loob si Jake kahit na siya ay *working student* makamit lamang ang pangarap sa buhay. Paano niya mapamahalaan nang maayos ang kanyang oras para maabot ang kanyang pinapangarap?
- A. Maglaan ng mas maraming oras sa pagtatrabaho kaysa sa pag-aaral.
  - B. Iwasan ang mga gawaing hindi makabuluhan gaya ng paglalaro ng *online games*.
  - C. Gumawa ng *time table* para maging organisado ang kanyang trabaho at pag-aaral.
  - D. Namnamin ang buhay kabataan sa paglilibang at paggala sa tuwing may bakanteng oras.
13. Hindi gaanong nagkaroon ng mga kaibigan si Kiko sapagkat madali itong mapikon at mainitin ang ulo. Paano maiiwasan ni Kiko ang ganitong emosyon sa pakikitungo sa kanyang kapuwa?
- A. sumama sa mga basagulero
  - B. sumama sa mga nakatatanda
  - C. maging mahinahon at kalmado
  - D. huwag na lang makipagkaibigan

14. Alin sa mga sumusunod na sitwasyon ang maaaring magtulak sa mag-aaral na panghinaan ng loob?
- A. Malakas ang loob ni Jessa na matuto sa paraan ng pag-aaral sa *new normal*.
  - B. Puno ng pagmamahal at suporta si Jessa mula sa kanyang pamilya sa pagkamit ng kanyang pangarap.
  - C. Mataas ang paghahangad ni Jessa na magtagumpay sa hinaharap kaya nagpursige siya sa kanyang pag-aaral.
  - D. Nalulong sa iba't ibang bisyo ang ama ni Jessa kaya nawalan na siya ng gana na pagbutihin ang kanyang pag-aaral.
15. Hindi maiwasan sa pamilya na magkaroon ng alitan. Ginagawa ni Niko ang kanyang makakaya para sa ikabubuti ng lahat. Ngunit sadyang sinusubok sila ng tadhana. Madalas mainggit ang nakatatandang kapatid nitong si Rico tuwing may nakakamit siyang karangalan sa paaralan na humantong na sa hindi nila pagkikibuan. Kung ikaw si Niko, paano mo pakikitunguhan ang iyong kapatid na si Rico para maiwasan ang gulo?
- A. Hahayaan nalang ang kapatid sa hindi nito pagkibo.
  - B. Huwag papatulan ang kapatid para maiwasan ang gulo.
  - C. Kakausapin ang kapatid ng masinsinan at magkapatawaran.
  - D. Isusumbong sa mga magulang ang ginawa ng kapatid para mapagalitan.

## Aralin

# 1

## Epekto ng Emosyon

*“Suriing mabuti ang nararamdaman upang pagkilos ay nasa kaayusan.”*

*-Anonymous*



### Balikan

Ngayon, may inihanda akong gawain hinggil sa nakaraang modyul bilang tanda na may lubos kang pagkatuto. Alam kong kayang-kaya mo ito kaibigan! Ngayon pa lang ay binabati na kita.

### Gawain 1: Dugtungan tayo!

Panuto: Ilahad kung paano maisasabuhay ang iyong natutunan sa nakaraang aralin. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

1. Ang nais kong gawin sa aking mga natutunan ay	2. Ang mga hakbang na aking gagawin mula sa aking mga natutunanan ay
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

### Rubrik sa Gawaing Dugtungan Tayo!

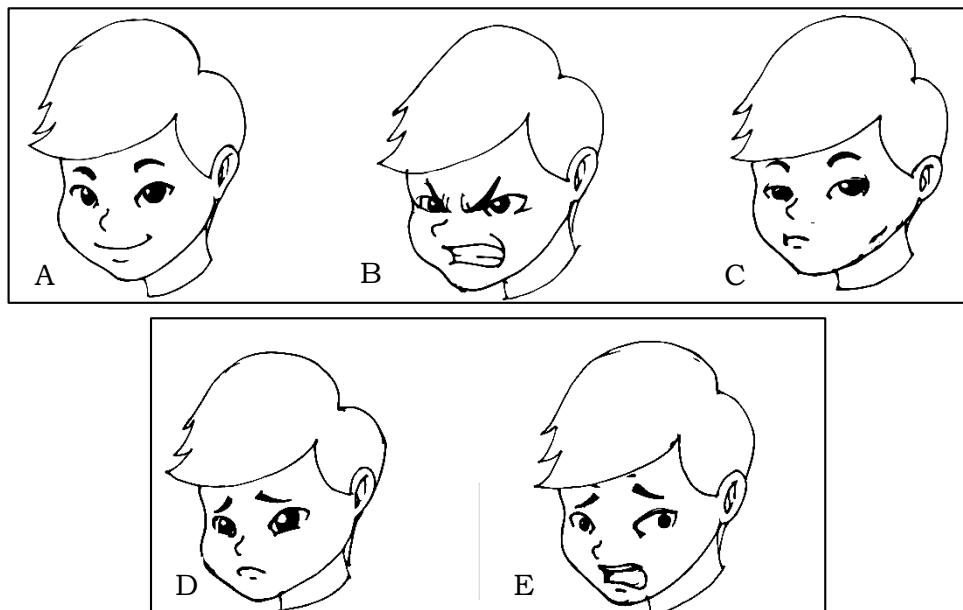
Pamantayan	Napakahusay (5 puntos)	Mahusay (3 puntos)	Nangangailangan ng Pag-unlad (1 puntos)
Nilalaman	Lahat ng pahayag ay nadugtungan ng tamang sagot	Nadugtungan ng sagot ang 2 pahayag ngunit may kulang sa ideya	Nadugtungan ng tamang sagot ang 1 pahayag



## ***Tuklasin***

### **Gawain 2: Suri-Emosyon!**

Panuto: Suriin ang mga larawan na nagsasaad ng mga pangunahing emosyon ng tao at pagnilayan ang mga gabay na tanong.



Iginuhit ni : Alim V. Eviota

#### **Gabay na tanong:**

1. Ano-ano ang emosyong ipinapakita sa mga larawan?
  - A.
  - B.
  - C.
  - D.
  - E.
2. Bakit nga ba nakakaapekto sa ating kilos at pagdedesisyon ang ating emosyon?



## ***Suriin***

Kaibigan, nasagutan mo ba nang may kahusayan ang mga gabay na tanong sa bahaging ***Tuklasin?*** Kung ang sagot mo sa unang tanong ay mga emosyong saya, galit, dismaya, lungkot at takot ay tama ka sa iyong sagot.

Ang mga nabanggit na emosyon ay nararamdaman sa araw-araw na pakikibaka ng tao. May mga karanasang nag-uudyok sa indibidwal na magpasya nang naaayon sa kanyang pagkilos at pagtugon sa emosyon. Kadalasan ay nakakaapekto ito sa ating pagdedesisyon o paggawa ng isang bagay.

Narito ang mga pangunahing emosyon na nakakaapekto sa ating pagkilos.

**Saya** (*Happy*) - Nakararamdam ng tuwa at galak dahil sa mga mabuting nagaganap sa kanyang buhay o kapaligiran gaya na lamang ng tagumpay, pagkamit ng mga ninanais na bagay at marami pang iba.

**Galit** (*Hatred*) - Ito ay ang matinding pagkamuhi o poot na nararamdaman ng isang tao dahil sa hindi maayos na resulta ng kanyang sariling pagpapasiya o kilos, gayundin sa kanyang hindi magandang karanasan sa iba. Nasisira ang diskarte ng isang taong may galit sa puso at may nagagawang nakasasakit sa kapuwa.

**Dismayado** (*Disappointment*) - Nawawalan ng gana sa sarili at maging sa iba dahil sa hindi pagkakamit ng hinahangad na bagay. Ito ay isang negatibong emosyon bunga ng hindi magandang resulta sa inaasahang pangyayari.

**Lungkot** (*Sad*) - Hindi maiiwasan na madaling maging emosyonal ang isang tao sa mga bagay-bagay na kanyang nakikita at naririnig na may koneksiyon sa kanyang sarili. Ito ay isang emosyong nararamdaman kapag nakaranas ng isang masamang pangyayari katulad ng pagbagsak sa pagsusulit.

**Takot** (*Fear*) - May pag-aalinlangang gumawa ng hakbang at desisyon ang isang tao dahil sa pangambang magkamali, at mabigo. Kaya minsan, hindi nagagawa nang maayos ang mga tungkulin. Nagiging hindi kaaya-aya ang kilos ng isang tao.

Samakatuwid, bawat pagkilos ng isang tao ay nakakaapekto sa kung anong emosyon ang nararamdaman niya. Patunay lamang na may malaking kinalaman ang iyong damdamin sa kung papaano mo magagawa ang isang bagay. Nasasalamin nito ang kabuuang kalalabasan ng iyong kilos o gawi.

Napaisip ka rin ba kung bakit nakaapekto sa kilos at pagdedesisyon ng tao ang kanyang emosyong naramdaman?

Emosyon ang nakaiimpluwensiya sa anumang pagkilos at pagpapakita ng nararamdaman ng tao. May positibo at negatibong emosyon ang isang tao.

Ang takot, galit, dismayado at lungkot ay mga halimbawa lamang ng mga negatibong damdamin. Sa kabilang banda, ang saya na nararamdaman ng isang tao ay maituturing na positibong emosyon na nagbubunga ng mabuting pagkilos. Normal na maramdaman ng isang indibidwal ang positibo at negatibong emosyon dahil bahagi ito ng kanyang pagtugon at pang-angkop sa kapaligiran at mga pangyayari sa kanyang buhay. Kaya kung nakararamdam ka ng negatibo o positibong emosyon, tama lamang na ilabas ito subalit sa tamang paraan na hindi makakasakit ng iyong kapuwa at sarili.

Kung pagbabatayan ang nabanggit na pagpapakahulugan, sinasabing maaaring sirain ng galit anumang plano kung hindi ito mapamahalaan nang maayos. Nasisira naman ang tiwala ng tao sa iba kapag dumaranas ng pagkadismaya. Maaaring may malaking epekto ang kalungkutan ng tao sa pagganap ng kaniyang tungkulin. Sa kabilang banda, ang saya ay nakatutulong upang lalong maging masigasig ang tao sa kaniyang mga ginagawa. Kung gayon, sadyang may kaugnayan ang emosyon ng tao sa kaniyang ikinikilos at pagdedesisyon.

Samantala, may iba pang emosyon na maaaring maramdaman ang tao gaya na lamang ng:

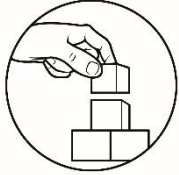
**Paghahangad** (*Desire*) – Ito ang emosyon na nagbibigay ng mithiin sa buhay, katulad ng kagustuhang makapagtapos ng pag-aaral sa kabila ng hirap na naranasan ng tao. Nakakamit ang isang bagay kung ikaw ay may matibay na pagnanais at pagsusumikap.

**Pagkamuhi** (*Hatred*) – Ang emosyon ng tao na nagpapakita ng matinding poot at pagkasuklam sa kapuwa bunga ng hindi kanais-nais na karanasan.

**Dalamhati** (*Sorrow*) – Ito ay masidhing kalungkutan na karaniwang nararamdaman sa pagpanaw o pagkawala ng mahal sa buhay, gaya ng kaibigan, kamag-anak at iba pa.

**Kawalan ng Pag-asa** (*Despair*) – Ito ay sumisimbulo sa masidhing damdamin na nararamdaman ng isang tao kung saan ang isang magandang bagay ay inaakala niyang hindi na kailanman mangyayari. Ito ay maaaring resulta ng matinding hirap at kalupitan na naranasan.

Nangangailangan nang wastong pamamahala at pagpapasya kung paano ipakikita ang emosyon. Masasalamon dito kung paano ba natin isinasaalang-alang ang kapakanan ng iba na nagpapakita ng pagiging mapanagutan sa ating mga kilos. Sa kabuuan, mahalaga na mag-ingat ang tao sa pamamahala ng sariling emosyon upang maging angkop ang pagkilos.



## ***Pagyamanin***

### **Gawain 3: Pag-unawa sa Teksto**

Panuto: Basahin at tukuyin kung ano ang naging epekto ng pamamahala ng mga pangunahing emosyon. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

Nagsusumikap at determinado si Gab sa kanyang pag-aaral lalong-lalo na noong malapit na siyang magtapos ng *high school*. Gustong-gusto niyang maging iskolar pagdating sa kolehiyo. Noong kumuha siya ng pagsusulit sa isang *scholarship program*, labis ang kanyang ginawang paghahanda. Hangad niyang makuha ito upang makatulong sa kanyang mga magulang. Sa araw ng pagsusulit ay hindi maiwasan ni Gab na makaramdam ng takot at pag-aalala baka hindi sapat ang kanyang ginawang paghahanda. Sa awa ng Panginoon ay naipasa naman niya ito.

Naging iskolar siya sa isang kilalang unibersidad dahil sa kanyang pagsusumikap. Ngayon, isa na siya sa nangungunang mag-aaral sa kanilang paaralan. Hindi nasayang ang kanyang pagod dahil nakatulong siya sa mga magulang.

Gabay na mga tanong:

1. Ano ang mga mabuting naidudulot ng wastong pamamahala ng emosyon sa isang tao?
2. Paano nalagpasan ni Gab nang maayos ang pagharap sa mga hamon ng buhay-estudyante?

### **Gawain 4: Masubok Nga!**

Panuto: Tukuyin ang mga pangunahing emosyon sa sumusunod na mga sitwasyon o pangyayari. Isulat ang **L** (Lungkot), **G** (Galit), **T** (Takot), **S** (Saya) at **D** (Dismayado). Isulat ang sagot sa sagutang papel

1. Napagsabihan ni Betty si Anne ng masasakit na salita dahil sa pagsisinungaling nito.
2. Hindi nagawa ni Rina nang maayos ang kanyang proyekto sapagkat namatay ang kanyang lola noong nakaraang linggo.
3. Napalundag si Kert nang naipasa niya ang pagsusulit.
4. Nag-aral nang mabuti si Nina subalit mababa parin ang markang nakuha niya.
5. Nagdesisyon si Liezle na hindi na ipagpatuloy ang pagsali sa paligsahan ng pag-awit dahil sa kawalan ng kumpiyansa sa sarili.

## Gawain 5: Kilos Mo! Ipahayag Mo!

Panuto: Sumulat ng iyong mga karaniwang ginagawa kapag nararamdaman mo ang mga sumusunod na emosyon. Isulat ang sagot sa bawat hanay ng iyong sagutang papel.

Paghahangad	
Pagkamuhi	
Pagdadalamhati	
Kawalan ng Pag-asa	
Masaya	

### Rubrik sa Gawaing Kilos Mo, Ipahayag Mo!

Pamantayan	Napakahusay (10 puntos)	Mahusay (8 puntos)	Nangangailangan ng Pag-unlad (5 puntos)
Nilalaman	Nakalalahad ng mga ginagawa sa tuwing naramdaman ang lahat na nabanggit na pangunahing emosyon	Nakalalahad ng mga ginagawa sa tuwing naramdaman ang 3 - 4 nabanggit na pangunahing emosyon	Nakalalahad ng mga ginagawa sa tuwing naramdaman ang 1 - 2 nabanggit na pangunahing emosyon



## Isaisip

### Gawain 6: Hanap Salita!

Panuto: Hanapin ang mga salita sa kahon na bubuo sa pangkalahatang kaisipan ng aralin. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

A	K	L	M	K	S	A	R	I	L	I	C	R
M	A	P	A	M	A	H	A	L	A	A	N	T
M	A	I	U	A	H	J	L	I	O	K	G	U
M	A	A	T	I	A	S	Y	U	I	T	O	Y
L	I	E	M	A	A	Y	O	S	D	A	K	I
M	L	U	G	T	D	S	A	B	N	M	A	A
E	M	O	S	Y	O	N	D	I	U	G	P	I
M	A	M	A	T	I	O	K	A	P	P	W	H
J	M	K	L	Q	A	T	R	I	U	I	A	H

Sikapin \_\_\_\_\_ nang \_\_\_\_\_ at naayon ang mga pagkilos sa pagtugon ng pangunahing \_\_\_\_\_ upang maging mabuti ang maidudulot o epekto sa \_\_\_\_\_ at sa \_\_\_\_\_.



## Isagawa

### Gawain 7: Hula Emosyon!

Panuto: Tukuyin ang emosyon na inilalarawan sa mga sumusunod na sitwasyon.  
Isulat ang sagot sa sagutang papel.

Sitwasyon	Emosyon
1. Madalas na nag-aaway ang mga magulang ni Rey na humahantong sa hindi pagkikibuan ng bawat isa. Anong emosyon ang ipinapakita ng mga magulang ni Rey?	
2. Matalik na magkaibigan sina Jaime at Arnold. Magkakampi rin sila sa larong <i>basketball</i> . Pareho silang magaling ngunit ang piniling <i>captain ball</i> ay si Jaime dahil mas malapit ito sa kanilang <i>coach</i> kung kaya nawalan ng ganang maglaro si Arnold. Anong emosyon ang mararamdaman ni Arnold?	
3. Nagmamadaling tumawag si Christine sa kanyang mga magulang upang ibalita sa kanila na nakuha niya ang <i>scholarship</i> na kanyang pinapangarap.	
4. Umiiyak si Mae dahil umalis ang kanyang asawa para magtrabaho sa ibang bansa.	
5. Dali-daling umuwi si Carlo nang mabalitaang naaksidente ang kanyang ina.	



## Tayahin

### Maraming Pagpipilian

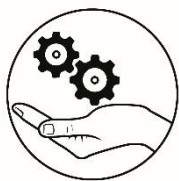
Panuto: Basahing mabuti ang bawat tanong o sitwasyon at piliin ang tamang sagot. Titik lamang ang isulat sa sagutang papel.

1. Hindi pinanghinaan ng loob si Jake kahit na siya ay *working student* makamit lamang ang pangarap sa buhay. Paano niya mapamamahalaan nang maayos ang kanyang oras para maabot ang kanyang pinapangarap?
  - A. Maglaan ng mas maraming oras sa pagtatrabaho kaysa sa pag-aaral.
  - B. Iwasan ang mga gawaing hindi makabuluhan gaya ng paglalaro ng *online games*.
  - C. Gumawa ng *time table* para maging organisado ang kanyang trabaho at pag-aaral.
  - D. Namnamin ang buhay kabataan sa paglilibang at paggala sa tuwing may bakanteng oras.
2. Hindi gaanong nagkaroon ng mga kaibigan si Kiko sapagkat madali itong mapikon at mainitin ang ulo. Paano maiiwasan ni Kiko ang ganitong emosyon sa pakikitungo sa kanyang kapuwa?
  - A. sumama sa mga basagulero
  - B. sumama sa mga nakatatanda
  - C. maging mahinahon at kalmado
  - D. huwag na lang makipagkaibigan
3. Alin sa mga sumusunod na sitwasyon ang maaaring magtulak sa mag-aaral na panghinaan ng loob?
  - A. Malakas ang loob ni Jessa na matuto sa paraan ng pag-aaral sa *new normal*.
  - B. Puno ng pagmamahal at suporta si Jessa mula sa kanyang pamilya sa pagkamit ng kanyang pangarap.
  - C. Mataas ang paghahangad ni Jessa na magtagumpay sa hinaharap kaya nagpursige siya sa kanyang pag-aaral.
  - D. Nalulong sa iba't ibang bisyo ang ama ni Jessa kaya nawalan na siya ng gana na pagbutihin ang kanyang pag-aaral.

4. Ano ang mabuting maidudulot ng wastong pamamahala sa ating pangunahing emosyon?
- A. makahanap ng kaaway
  - B. maging angkop ang ikikilos
  - C. masuring mabuti ang sarili
  - D. makasakit ng damdamin ng iba
5. Hindi maiwasan sa pamilya na magkaroon ng alitan. Ginagawa ni Niko ang kanyang makakaya para sa ikabubuti ng lahat. Ngunit sadyang sinusubok sila ng tadhana. Madalas mainggit ang nakatatandang kapatid nitong si Rico tuwing may nakakamit siyang karangalan sa paaralan na humantong na sa hindi nila pagkikibuan. Kung ikaw si Niko, paano mo pakikitunguhan ang iyong kapatid na si Rico para maiwasan ang gulo?
- A. Hahayaan nalang ang kapatid sa hindi nito pagkibo.
  - B. Huwag papatulan ang kapatid para maiwasan ang gulo.
  - C. Kakausapin ang kapatid ng masinsinan at magkapatawaran.
  - D. Isusumbong sa mga magulang ang ginawa ng kapatid para mapagalitan.
6. Kinausap mo ang iyong kapatid dahil sa hindi mo nagustuhan ang panghihiyang ginawa niya sa'yo sa harap ng iyong mga kaibigan. Ano ang magiging mabuting epekto nito sa iyong pagkilos?
- A. makikipag-away ka
  - B. makikipagsuntukan ka
  - C. magsisihan kayo sa mga pangyayari
  - D. magkakaayos at magkakaunawaan kayo
7. Ano ang pangunahing emosyon na tinutukoy kapag ang isang tao ay madaling maapektuhan ang kanyang emosyon na maaaring magbunga sa hindi niya pagganap nang maayos sa kanyang mga takdang gawain?
- A. galak
  - B. lungkot
  - C. pagkakasakit
  - D. saya
8. Isang basketballista si Jeff at siya ang tinuturing na *superstar* ng kanilang *team* ngunit nawawalan siya ng gana kapag hindi nasusunod ang gusto niyang mangyari sa loob ng *court*. Ano ang pangunahing emosyon ang ipinapakita ni Jeff?
- A. dismayado
  - B. galak
  - C. lungkot
  - D. saya

9. Isang magaling na manlalaro ng *Taekwondo* si Roy. Ngunit nawala ang kaniyang kauna-unahang pagkakataon na makasali sa *National Tournament* dahil sa *injury* na natamo mula sa pag-eensayo. Patuloy na nagpapagaling si Roy at hindi na nag-aksaya na magsanay para sa susunod na palaro. Malakas ang paniniwala niya na makababalik sa susunod na taon. Anong emosyon bilang tugon sa karanasan ang ipinapakita ni Roy?
- A. galak
  - B. galit
  - C. paghahangad
  - D. sipag
10. Nakaiimpluwensya ito sa pagkilos at pagpapakita ng nararamdaman ng tao.
- A. aksyon
  - B. emosyon
  - C. pagpapasiya
  - D. pagtugon
11. Alin sa mga sumusunod na emosyon ang mahalagang mapamahalaan nang mabuti?
- A. dismayado
  - B. galit
  - C. pananabik
  - D. saya
12. Si Rica ay may katangi-tanging ganda at talino ngunit hindi niya magawang sumali sa *beauty contest* dahil sa kanyang pagkamahiyain. Siya ang napili na maging kalahok sa baitang 8 para sa darating na *Intramural's Day*. Paano niya malabanan ang takot at tuluyang makasali sa naturang patimpalak?
- A. Subukan niyang mag-ensayo kasama ang kanyang mga pinsan.
  - B. Ipagpaliban muna at tiyakin na makakasali na sa susunod na taon.
  - C. Tanggihan ang alok dahil nakakaabala lamang ito sa kanyang pag-aaral.
  - D. Linangin ang tiwala sa sarili at mag-ensayo ng husto para sa darating na *beauty contest*.
13. Nagliliyab sa galit na sinumbatan ka ng iyong kaibigan sapagkat hindi ka sumipot sa inyong usapan. Mula noon, hindi mo na siya kinibo dahil nabigla ka sa kanyang binitawang mga salita. Anong emosyon ang iyong pinakita?
- A. pagkabigla
  - B. pagkalungkot
  - C. pagkamasaya
  - D. pagkatakot

14. Kapag nag-iisa, napapangiti na lamang si Tin sa pag-alala sa mga pinagdaanang hirap upang makamit ang kanyang tagumpay sa buhay. Ngayon, isa na siyang ganap na doktor sa kanilang pamayanan. Anong emosyon ang ipinakita ni Tin?
- A. pagkamasaya
  - B. pagkamuhi
  - C. pagkatakot
  - D. pagsuko
15. Paano natin maiiwasan ang pagkamuhi sa isang tao?
- A. magkimkim ng galit sa lahat ng mga nagawang mali ng kapuwa sa iyo
  - B. magbilang ng mga pagkakamaling nagawa ng kapuwa para maghiganti
  - C. maging mapagpatawad sa iyong kapuwa sa kabila ng pagkakamaling nagawa
  - D. magkunwaring masaya kapag kaharap ngunit sa kaloob-looban ay nagngingitngit sa galit

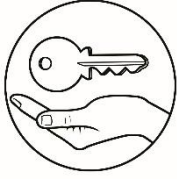


## Karagdagang Gawain

### Gawain 8: Kuwento Mo! I-Share Mo!

Panuto: Sumulat ng isang kuwento na maaaring narinig, nasaksihan, naranasan o naobserbahan na magpapatunay na ang wastong pamamahala ng emosyon ay nakatutulong sa pagpapaunlad ng pakikitungo sa kapuwa tao. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

Rubrik sa Pagsulat ng Kuwento			
Pamantayan	Napakahusay (10 puntos)	Mahusay (8 puntos)	Nangangailangan ng Pag-unlad (5 puntos)
Pagkakabuo	Tumpak at wasto ang mga salitang ginamit sa pagbuo.	May iilang salitang ginamit na hindi tumpak at wasto ang pagkakabuo.	Walang kaugnayan at hindi wasto ang mga salitang ginamit sa pagkakabuo.
Nilalaman/ Pagkamalikhain	Mabisang naipapahayag ang mensahe at pagkamalikhain ng kuwento.	Hindi gaanong naipahayag nang mabisa ang mensahe at pagkamalikhain ng kuwento.	Hindi naipahayag nang mabisa ang mensahe at pagkamalikhain ng kuwento.
Kabuoang Puntos			



## Susi sa Pagwawasto

<p><b>Subukin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. B</li> <li>2. D</li> <li>3. B</li> <li>4. A</li> <li>5. C</li> <li>6. B</li> <li>7. B</li> <li>8. A</li> <li>9. C</li> <li>10. B</li> <li>11. D</li> <li>12. C</li> <li>13. C</li> <li>14. D</li> <li>15. C</li> </ol> <p><b>Pagyaamanin</b></p> <p>Gawain 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ang mga magiging mabuting dulot ng wastong pamamahala ng emosyon ng tao ay ang sumusunod: -maayos ang maging pakikitungo sa kapuwa -maging tama ang gagawing pagpapasya at kilos -maging matagumpay sa kung ano ang nais sa buhay -maiwasan ang pagkakakaron ng alitan sa kapuwa</li> </ol>	<p>2. Nalagpasan ni Gab ang hamon ng buhay estudiante sa pamamagitan ng ginawang paghahanda, pagiging determinado at pagsusumikap sa pag-aaral kaya naipasa niya ang pasulit at naging iskolar sa isang unibersidad sa kolehiyo.</p> <p>Gawain 4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. G</li> <li>2. L</li> <li>3. S</li> <li>4. D</li> <li>5. T</li> </ol> <p><b>Isaisip</b></p> <p>Gawain 6</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mapamahalaan</li> <li>2. maayos</li> <li>3. emosyon</li> <li>4. sarili</li> <li>5. kapuwa</li> </ol>	<p><b>Isagawa</b></p> <p>Gawain 7</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Galit</li> <li>2. Dismayado</li> <li>3. Saya</li> <li>4. Lungkot</li> <li>5. Takot</li> </ol> <p><b>Tayahin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. C</li> <li>2. C</li> <li>3. D</li> <li>4. B</li> <li>5. C</li> <li>6. D</li> <li>7. B</li> <li>8. A</li> <li>9. C</li> <li>10. B</li> <li>11. B</li> <li>12. D</li> <li>13. B</li> <li>14. A</li> <li>15. C</li> </ol>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# ***Sanggunian***

## **Aklat**

Bognot, Regina et.Al. 2014. *Edukasyon sa Pagpapakatao Modyul para sa mag-aaral*. 5th Floor Mabini Building. Meralco Avenue, Pasig City.

**Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:**

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex  
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: [blr.lrqad@deped.gov.ph](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)