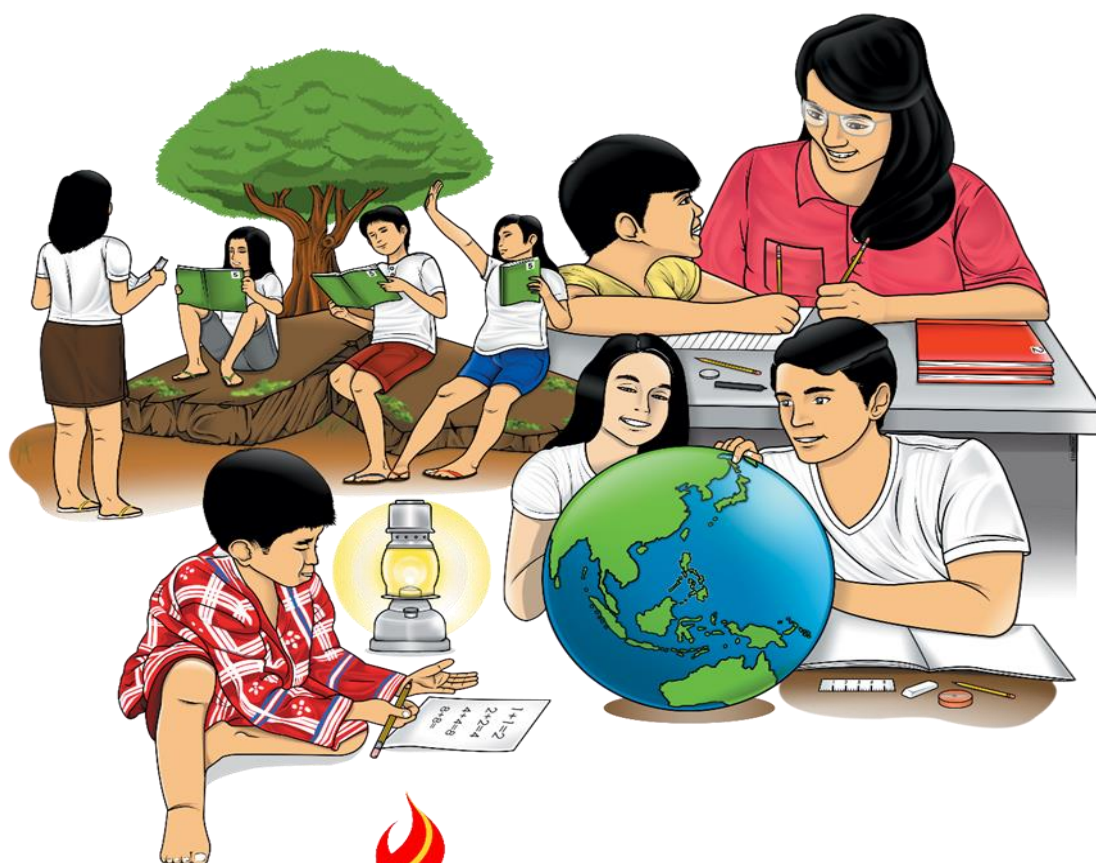


Senior High School

# Pansariling Kaunlaran

## Unang Markahan – Modyul 6: Talinong Pang-emosyonal



**Pansariling Kaunlaran – Grade 12**  
**Alternative Delivery Mode**  
**Unang Markahan – Modyul 6: Talinong Pang-emosyonal**  
**Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, 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, seleksiyon, 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 anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

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

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

<b>Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul</b>	
<b>PANSARILING KAUNLARAN - SENIOR HIGH SCHOOL</b>	
<b>Manunulat:</b>	Josephine L. Coprada   Jonas Feliciano C. Domingo EdD   Evelyn S. Plaza
<b>Editor:</b>	Rhoda M. Manual EdD
<b>Tagasuri:</b>	Tessie M. Cruz   Eulafel C. Pascual   Nenita R. Romero Rosemarie C. Cuaresma   Erlinda T. Reyes   Emma A. Sendiong EdD
<b>Tagaguhit:</b>	Justine Montoya
<b>Tagalapat:</b>	Michael P. Rull
<b>Tagapamahala:</b>	Malcolm S. Garma PhD Genia V. Santos PhD Dennis M. Mendoza Micah S. Pacheco Helen G. Padilla PhD Jonas Feliciano C. Domingo EdD

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

**Department of Education – National Capital Region (DepEd NCR)**

Office Address: Misamis St., Bago Bantay, Quezon City, Philippines

Telefax: (632) 8929-0153

E-mail Address: [depedncr@deped.gov.ph](mailto:depedncr@deped.gov.ph)

Senior High School

# **Pansariling Kaunlaran**

**Unang Markahan – Modyul 6:  
Talinong Pang-emosyonal**

## **Paunang Salita**

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mga 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**

Dinisenyo at nilikha ang modyul na ito upang maging dalubhasa ang mga mag-aaral sa kursong Pansariling Kaunlaran. Saklaw rin ng modyul na ito na linangin at hubugin ang mga mag-aaral na maging katuwang sa pag-unlad ng bansa. Sa tulong ng modyul, mabibigyan ng pagkakataon ang bawat isa na magtamasa ng kalaman, at kasanayan gamit ang talino, kahusayan, at angkop na pagkilos upang ilapat ang natutuhan sa pamamagitan ng epektibong pagkatuto. Ang bawat aralin ay nakaayos at nakasunod sa pagkasunod-sunod ng pamantayan ng kurso.

Pagkatapos ng modyul, inaasahan ang bawat mag-aaral na:

1. Natatalakay ang pag-unawa sa iba't ibang uri ng emosyon na maaring makatulong sa pagpapamalas ng mga nararamdaman. (*Discuss that understanding the intensity and differentiation of emotions may help in communicating emotional expressions*) EsP-PD11/12EI-Ii-j-8.1
2. Natutukoy ang mga positibo at negatibong emosyon at kung paano ito ipinahahayag o itinatago. (*Explore one's positive and negative emotions and how one expresses or hides them*) EsP-PD11/12EI-Ij-8.2
3. Naipamamalas at nakagagawa ng paraan upang mapamahalaan ang iba't-ibang uri ng emosyon. (*Demonstrate and create ways to manage various emotions*) EsP-PD11/12EI-Ij-8.3



## ***SUBUKIN***

Sagutin ang mga sumusunod na tanong.

1. Ano ang pinagkaiba ng emosyon at talinong pang-emosyonal?

---

---

---

2. Paghambingin ang amygdala at prefrontal cortex?

---

---

---

3. Ipaliwanag ang limang domain ng talinong pang-emosyonal.

---

---

---

4. Ano ang kahalagahan ng Multiple Intelligences sa talinong pang-emosyonal?

---

---

---

## Aralin

# 1

## Talinong pang-emosyonal

Ano ang emosyong madalas mong nararamdaman? Naituturing mo ba itong kalakasan o kahinaan?

Ang emosyon ay maaaring maging kalakasan at kahinaan ng isang tao. Kaya dapat magkaroon tayo ng kamalayan upang makatulong ang ating emosyon sa pagpapaunlad ng ating mga sarili.

Sa modyul na ito, bibigyang pansin ang mga uri ng emosyon na nararanasan ng isang nagdadalaga o nagbibinata upang maging handa sila sa mga hamong kanilang maaaring maranasan sa hinaharap.



### **BALIKAN**

### **Kapangyarihan ng Utak**

Ang pag-unawa sa mga kalakasan at kahinaan ng utak ng isang tao batay sa nangingibabaw na paggamit ng bahagi ng utak. Ito ay maaaring humantong upang makabuo tayo ng mga epektibong paraan upang lalong matuto at umunlad. Halimbawa, ang kanang bahagi ng utak ng tao na may kahirapan sa pagsunod sa mga berbal na direksyon sa klase ay makakagawa ng karagdagang pagsisikap sa pag-aaral. Maaari siyang mag-isip ng mga paraan tulad ng pagtatala ng mga lektura at tagubilin ng mga guro o gumawa ng mga visual rebyu.

<b>Kaliwang Bahagi ng Utak</b>	<b>Kanang Bahagi ng Utak</b>
Pangangatwiran/lohikal	Malikhain
Matematika	Imahinasyon
Wika, Salita	Biswal
Analitikal na pag-iisip	Sining/Musika
Holistikong pag-iisip	Emosyonal na kaalaman



## **TUKLASIN**

### **PAANO GAMITIN ANG UTAK NG TAO**

ni: Rakito's Mill

Nakakatawang itanung pero marami ang hindi tiyak na nalalaman kung papaano tumatakbo ang utak natin o kung paano ito gamitin....

Bago ako tumungo doon sa “PAANO GAMITIN” ay alamin muna natin kung PAANO BA TUMATAKBO ang utak natin?

Ayon sa ilang babasahin ang utak daw natin ay laging nakabukas walang moment ito naka-off kahit nga raw ikay tulog itoy gumagana parin. Sa utak ng tao ay laging bukas sa mga opinyon keh itoy base sa totoo o hindi, keh ang opinion na iyan ay visual, verbal or physical lahat ng opinyon na ito ay nasasagap ng ating utak, ngayon may tinatawag rin na parang dalawang uri ng sistema na pinapatakbo ang utak natin at ito yung *Conscious* at *Unconscious* mind na kung saan yung conscious dito tayo ay may kamalayan na nagdidigta kung ano dapat ang isipin o maging kondisyon ng ating utak o buong katawan samantalang ang unconsciose naman ay automatic na nagbibigay ng mga impormasyon para digtahan ang ating isipan.

Mas malaki ang nasasakop ng oras kung saan ang utak natin ay nasa estado ng unscious system, may mga kaugalian o kasanayan tayo na nabubuo na kung saan di mo na kelangan mag-isip gaano para maisagawa iyon, halimbawa yung pagtitimpla ng kape, pagtatali ng sapatos, pagsisipilyo etc. sa mga likas na ganitong gawain hindi na natin gaaano ginagamitan ng isip kumpara kapag nagpro-program ka, nag-che-chess, nagbubuo ng puzzle o cross words.

Ang panonood ng mga programa sa TV, internet or DVDs, pakikinig ng mga musika at pagbabasa ay isa rin sa mga major source para kunan ng makakain ng ating utak, kapag sinabi kung makakain ang utak natin ay laging naghahanap ng bago o interesting at kung ano mga ipasok mo dito itoy kanyang ngunguyain o pagbubulay-bulayan kung kaya minsan mayroon ka nalang naiisip o naiimagine o napapaginipa ang mga iyon ay may malaking kaugnayan sa mga nakita, narinig, sinabi o nabasa mo nung nakaraan.

Kaya pala may iba na hinususgahan ang isang tao ayon sa kanyang lugar na kinalakihan o uri ng tao sa kanyang kapaligiran dahil kung sino ang mga kasama mo, hindi mo maitatangi na maapektuhan ka ng kanilang gawi ng pag-iisip kahit papaaano kung hindi ka maagap, masinop at maingat.... Alam ko na hindi detalyado itong mga sinabi ko pero malakas ang kumpyansa ko na halos ganito ang sistema kung papaano tumatakbo ang utak ng isang tao.

NGAYON dumako na tayo doon sa kung PAANO GAMITIN ang utak?

Lagi mong tatandaan yung salitang “ATENSYON” or “attention” sa wikang ingles, maging responsable ka kung saan mo ilalagay ito... kung magiging pabaya ka at kung saan-saan mo nalang ito basta itututok, hindi malayo na masayang oras at silbi ng utak mo. Lahat tayo gusto ng maganda, mabuti, masarap, masaya etc.kung



ganoon dapat ang utak natin ay doon lamang nakatutok para ito ang maganap at mapagyabong ng ating isip, pero marami yung nasasadlak sa kabaligtaran, ang dahilan dahil napababayaang ang kanilang pag-gamit ng atensyon....

Kung gusto mo maging masaya bakit mo ibabaling ang atensyon sa mga bagay na magpapaiyak sa iyo? bakit mo ilalagay ang sarili mo sa sitwasyon na mapapaligiran ka ng mga bitter na tao? ganun lang kasimple pero ang tanung bakit mahirap gawin? kasi may mga na-program sa isip natin noon na medyo nagkokontra sa sinasabi kung paraan kung paano dapat gamitin ang isip.



## **SURIIN**

### **Emosyon at Talinong Pang-emosyonal**

Ang **emosyon** ay ang mga kumplikadong estado ng pakiramdam na nagreresulta ng mga pagbabago sa pisikal at emosyonal na aspeto ng tao na maaaring makaapekto sa ugali at kilos nito. Ang iba't ibang emosyon ng tao ay bunsod ng mga reaksyon ng mga parte ng utak sa mga bagay-bagay. Ang **amygdala** ay ang parte ng utak na responsable sa pag-unawa sa mga damdamin tulad ng galit, kalungkutan at takot. Habang ang **prefrontal cortex** ng utak ang nagkokontrol sa emosyon upang maging akma ang ating kilos bunsod ng ating mga dinaramdam.

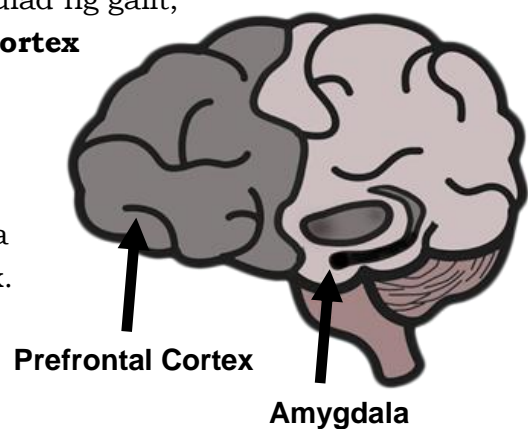
Ang **talinong pang-emosyonal** ay resulta ng interaksyon ng amygdala at prefrontal cortex.

Ayon kay Daniel Goleman, isang Amerikanong awtor, ang talinong pang-emosyonal ay ang kakayahan ng isang indibidwal upang udyukan ang kanyang sarili upang harapin ang pagkabigo, antalain ang kaligayahan at kontrolin ang kalooban upang makapag-isip ng tama, makiramay nang maayos at umaasa.

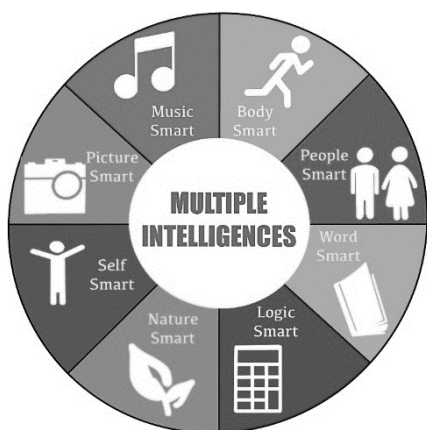
Mula kay Peter Salovey, isang sikolohista, may limang domains ang talinong pang-emosyonal.

#### **Limang Domain ng Talinong pang-emosyonal**

1. *Kamalayan sa Sarili* - Ito ang kakayahan ng isang tao upang makapagmuni-muni o self-reflection.



2. *Pamamahala ng Emosyon* - Ang pagkontrol sa emosyon ay isa sa mga kasanayan ng isang tao upang malaman niya kung gaano tatagal ang emosyong kanyang nararamdaman.
3. *Pag-uudyok sa Sarili* - Ito ang kasanayan ng isang tao upang makakita ng pag-asa sa bawat gawain.
4. *Pagkilala ng Damdamin ng Iba* - Ang kakayahan na makakilala ng emosyon ng iba ay empatiya.
5. *Paghawak ng Relasyon* - Ang talinong pang-emosyonal ay makikita rin sa kung paano natin pamahalaan ang relasyon natin sa ibang tao.



Isang salik din na kailangang alamin sa talinong pang-emosyonal ay ang **Multiple Intelligences** ni Howard Gardner, isang Amerikanong sikolohista. Ayon sa kanya, ang multiple intelligences ay kailangan ng isang tao upang mas maunawan ng kanyang emosyon na makakatulong sa pagpili ng kanyang tatahaking karera sa hinaharap.

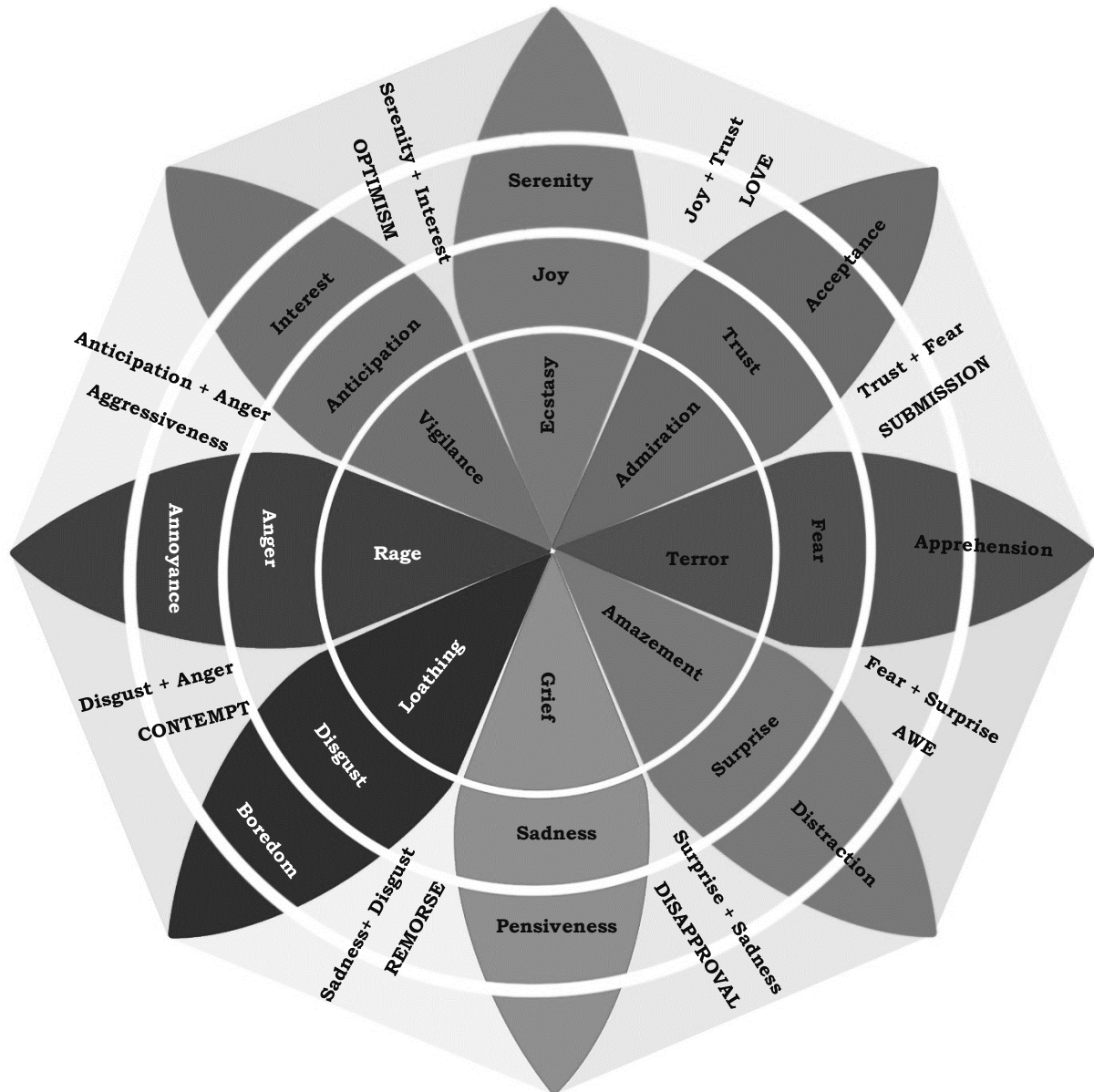
Sa susunod na talahanayan, isulat ang mga bagay na iyong ginagawa bilang isang mag-aaral ng Senior High School upang maipakita ang limang domains ng talinong pang-emosyonal.

**Ang aking Limang Domain ng Talinong pang-emosyonal**

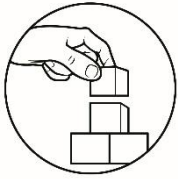
<b>Limang Domain ng Talinong pang-emosyonal</b>	<b>Ang mga bagay na aking ginagawa upang payabungin ang aking Talinong pang-emosyonal</b>
Kamalayan sa Sarili	
Pamamahala ng Emosyon	
Pag-uudyok sa Sarili-	
Pagkilala ng Damdamin ng Iba	
Paghawak ng Relasyon	

Isa pang aspeto ng emosyon na kailangan nating alamin ay ang iba't ibang klase ng emosyon ayon kay Robert Plutchik, isang Amerikanong sikolohista. Ipinakilala niya ang Plutchik's *Wheel of Emotions*. Ang Plutchik's Wheel of Emotions ay nakapagpapakita ng biswal na representasyon ng emosyon ng tao upang mas maintindihan ang damdamin ng bawat isa. Binibigyang linaw rin dito ang kabaligtaran ng bawat emosyong ating nararamdaman.

### Plutchik's *Wheel of Emotions*






Ang walong pangunahing emosyon ayon sa Plutchik's *Wheel of Emotions* ay ang galit, pagkasuklam, kalungkutan, pagkagulat, takot, tiwala, saya at pag-asa.



## **PAGYAMANIN**

Ilarawan ang iyong naiisip, nadarama at nagagawa patungkol sa pagpapaunlad ng iyong talinong pang-emosyonal. Gamitin ang sumusunod na pormat para sa iyong sagot.

<b>NAIISIP</b>	<b>NADARAMA</b>	<b>NAGAGAWA</b>
		



## **ISAISIP**

1. Ang emosyon ay ang mga kumplikadong estado ng pakiramdam na nagreresulta ng mga pagbabago sa pisikal at emosyonal na aspeto ng tao na maaaring makaapekto sa ugali at kilos ng isang indibidwal.
2. Ang talinong pang-emosyonal ay resulta ng interaksyon ng *amygdala* at *prefrontal cortex*.
3. Ang limang domain ng talinong pang-emosyonal ay ang mga sumusunod: Kamalayan sa Sarili, Pamamahala ng Emosyon, Pag-uudyok sa Sarili, Pagkilala ng Damdamin ng Iba at Paghawak ng Relasyon
4. Ang walong pangunahing emosyon ayon sa Plutchik's Wheel of Emotions ay ang galit, pagkasuklam, kalungkutan, pagkagulat, takot, tiwala, saya at pag-asa.

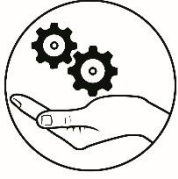




## **TAYAHIN**

Gumawa ng Mind Map gamit ang Talinong pang-emosyonal bilang pangunahing ideya.

**Talinong  
Pang-  
emosyonal**



## **KARAGDAGANG GAWAIN**

Sumulat ng isang slogan na nagpapakita ng iyong Multiple Intelligences.

“

...

”





## **SUSI SA PAGWAWASTO**

<p><b>Subukin</b></p>	<p><b>Pagymamanin</b></p>	<p><b>Tayahin</b></p>
-----------------------	---------------------------	-----------------------

## **Sanggunian**

Aklat:

Santos, R. (2019) RBS personal development (1st Ed.) Rex Bookstore, Inc. Sampaloc, Manila

Santos, R. (2019) RBS personal development (2nd Ed.) Rex Bookstore, Inc. Sampaloc, Manila

Department of Education (2016) Personal development reader. Department of Education. Pasig City

Internet:

<https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-exercises/>

<https://umobile.edu/learning/head-heart-hands/>

<https://www.6seconds.org/2017/04/27/plutchiks-model-of-emotions/>

<https://www.verywellmind.com/theories-of-emotion-2795717>

**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)