	<b>INSTITUCION EDUCATIVA LICEO PATRIA</b>	Código: _____
	<b>PROYECTO DE VIDA</b>	Versión: _____ Fecha: 18/07/2022
	<b>ME CONOZCO Y CONFIO EN MI</b>	Página 1 de 5

Estudiante \_\_\_\_\_

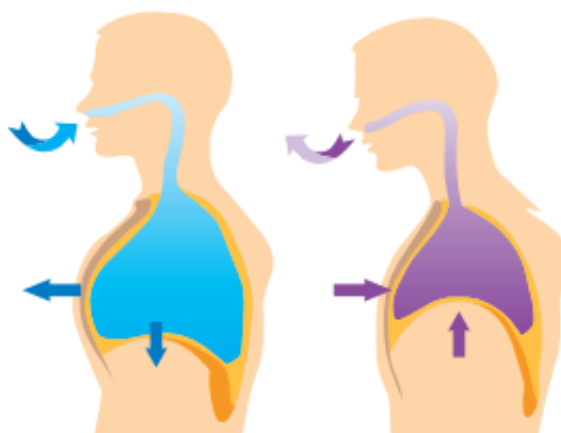
Grado: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## TALLER 2. ¿Cómo me siento?

**E**l reto en este taller es que te encuentres con tus emociones; que seas capaz de identificarlas, saber qué las genera y reflexionar sobre cómo te afectan. También te daremos algunas pistas sobre cómo controlarlas para conseguir tus propósitos y/o metas. Todo esto es lo que llamamos **conciencia emocional y autorregulación**. ¡Arranquemos entonces!

### Conéctate

- Me siento de manera cómoda y cierro mis ojos.
- Tomo aire por la nariz de manera profunda llenando todo el diafragma, sostengo y exhalo lentamente por la boca hasta sacarlo todo. Repito tres veces.
- Enfoco y siento cada parte de mi cuerpo iniciando desde los dedos de los pies, subiendo poco a poco hasta llegar a mi cabeza.
- Me relajo, siento como si flotara y pienso ¿qué emociones he tenido hoy? ¿Me ayudó este ejercicio de respiración?




¿Cómo te sentiste?

Super mejor	Normal	Relajado	Incómodo	Extraño
-------------	--------	----------	----------	---------

Relajarnos a través de ejercicios de respiración nos permitirá lograr un autocontrol ante las distintas situaciones estresantes, además de un mayor dominio sobre nosotros mismos. Este ejercicio es útil cuando estamos tensos, cansados, bloqueados o con las emociones alteradas.

### Pillatela y aprende

**Actividad 2.1** Selecciona las dos emociones más frecuentes en ti y márcalas con una (X). Si no las encuentras en los recuadros, puedes agregarlas. Imagina que estás frente a un espejo:

	<b>INSTITUCION EDUCATIVA LICEO PATRIA</b>	Código: _____
	<b>PROYECTO DE VIDA</b>	Versión: _____
		Fecha: 18/07/2022
	<b>ME CONOZCO Y CONFIO EN MI</b>	Página 2 de 5

- ¿Cómo pones la cara cuando te sientes así? \_\_\_\_\_
- ¿Qué tono de voz usas? \_\_\_\_\_
- ¿Qué gestos haces? \_\_\_\_\_
- ¿Qué situaciones te generan esa emoción? \_\_\_\_\_

Alegría	Ansiedad	Felicidad	Sorpresa
Atracción	Decepción	Celos	Resentimiento
Ira	Asco	Dolor	Envidia
Compasión	Remordimiento	Impotencia	Tristeza
Rechazo	Amor	Vergüenza	Culpa
Enfado	Arrepentimiento	Miedo	Desconfianza


Describe cómo se siente tu cuerpo en cada una de las emociones escogidas.



Las emociones son reacciones rápidas de nuestro cerebro ante una situación externa o un estímulo interno. Se dan de golpe, sin esperarlas y nuestro cuerpo reacciona ante ellas. En otras palabras, una emoción siempre está acompañada de sensaciones como: calor o frío; tensión o contracción de los músculos; latidos acelerados del corazón; sentir que nos ahogamos o cambios en nuestra expresión facial.


Por ejemplo, cuando nos enfadamos sentimos que nuestro cuerpo se calienta. Si estamos muy nerviosos o asustados, parece que se nos fuera a salir el corazón del pecho o incluso, puede darnos dolor de barriga. Ante una emoción de tristeza, nuestra expresión facial y corporal cambia; podemos sentir que nos ahogamos y se nos puede hacer difícil contener las lágrimas.

Recuerda ¿cómo te sentiste cuando ganaste un examen que creías que ibas a perder o por el contrario, cuando no te fue tan bien como pensabas? ¿Cómo reaccionó tu cuerpo? Pues bien, es importante que reconozcamos esas sensaciones para poder darle un nombre a esa emoción y por supuesto, para saber manejarla.

	<b>INSTITUCION EDUCATIVA LICEO PATRIA</b>	Código: _____
	<b>PROYECTO DE VIDA</b>	Versión: _____
		Fecha: 18/07/2022
	<b>ME CONOZCO Y CONFIO EN MI</b>	Página 3 de 5

**Actividad 2.2** Una vez más, escoge cuál es la emoción que sueles sentir con más frecuencia. Esta vez, debes reflexionar con más detalle sobre ella. No olvides que reconocer nuestras reacciones y las situaciones que las generan nos ayudará a poder controlarlas.

¿Qué emoción es la que más siento o experimento a diario?	
¿Qué situaciones y personas me generan esa emoción?	
¿Qué pienso cuando esa situación y persona me generan esa emoción?	
¿Qué siente mi cuerpo durante esa emoción?	
Generalmente ¿cómo actúo frente a esa emoción?	

	<b>INSTITUCION EDUCATIVA LICEO PATRIA</b>	Código: _____
	<b>PROYECTO DE VIDA</b>	Versión: _____
		Fecha: 18/07/2022
	<b>ME CONOZCO Y CONFIO EN MI</b>	Página 4 de 5

Aunque no lo creas, incluso las emociones malas o que no nos agradan, son tan importantes como las agradables. Los humanos las hemos desarrollado para poder sobrevivir porque nos ayudan adecuarnos a nuestro entorno y nos motivan a la acción. Pilla con más detalle sus funciones:



**LA ALEGRÍA:** Sirve para facilitar nuestras relaciones con otros. También aumenta la capacidad para adaptar nuestra conducta ante situaciones nuevas. Cuando estamos alegres tenemos más energía y creatividad.

**LA TRISTEZA:** nos permite dejar de lado el exterior para centrarnos en nosotros mismos. Nos ayuda a sobrellevar situaciones negativas.



**LA RABIA O ENOJO:** Nos alerta sobre situaciones injustas o amenazantes. Nos prepara para enfrentar agresiones y poner límites.


**EL MIEDO:** Nos alerta ante un riesgo y nos ayuda a centrar la atención en un sólo estímulo. Todo nuestro cuerpo se prepara para huir o enfrentar el riesgo.



**LA SORPRESA:** Nos prepara ante situaciones novedosas. Todo nuestro cerebro se activa y centra la atención en una sola cosa.

**EL ASCO:** Nos ayuda a alejarnos de situaciones desagradables o dañinas; bien sea para proteger nuestro organismo o situaciones que van en contra de nuestros principios.




	<b>INSTITUCION EDUCATIVA LICEO PATRIA</b>	Código: _____
	<b>PROYECTO DE VIDA</b>	Versión: _____
		Fecha: 18/07/2022
	<b>ME CONOZCO Y CONFIO EN MI</b>	Página 5 de 5

**¡Ahora es cuando!**

- De ahora en adelante, empieza a reconocer cómo tu cuerpo reacciona ante distintas emociones.
- Acepta las emociones negativas. No olvides que nos ayudan a reconocer que algo nos molesta o nos hace sentir mal y que debemos hacer algo al respecto.
- Es importante que empieces a detectar qué pensamientos, situaciones o personas te generan cierto tipo de emociones.
- Cuando sientas rabia, ansiedad o tristeza, distrae tu mente pensando en algo que te agrada o realizando alguna actividad que te guste.

**Actividad 2.3** Te invitamos a que practiques este ejercicio cada vez que sientas emociones negativas. Te ayudará a controlarlas y a tomar decisiones. Mira con detalle el ejemplo y practica con alguna emoción negativa que tengas en el momento.

¿Qué emoción negativa estoy sintiendo?	¿Qué situación o persona me la genera?	¿Qué estoy pensando?	¡DETENTE! ¿En qué cosa positiva puedo pensar?	¿Qué acciones debo tomar para enfrentar esta emoción?
Ansiedad, susto	Tengo que presentar un examen	Lo voy a perder. Me irá mal	Será un examen difícil pero lo puedo lograr porque daré lo mejor de mí; yo soy capaz	Estudiar juiciosamente; creer en mí; buscar amigos que me ayuden a estudiar

 **Ojo al dato**

*No dejes que las emociones te controlen porque: El miedo se puede convertir en fobia; El enfado se puede convertir en ira; La tristeza no elaborada se puede convertir en depresión.  
¡Tú eres el dueño de tus sentimientos y pensamientos!*



**Recurso multimedia:** [https://www.youtube.com/watch?v=xtcQFO-FlpE&ab\\_channel=MiguelAngelRizaldosLamoca](https://www.youtube.com/watch?v=xtcQFO-FlpE&ab_channel=MiguelAngelRizaldosLamoca)

**Como identificar las emociones**