

**Colegio Parroquial Santo Cura de Ars**  
**Taller de Ética Grado Quinto**

**¿Cómo me siento?**

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.

**Actividad:**

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:

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

2. Copiar las preguntas en el cuaderno y resolverlas:

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

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

<p>Alegría muy feliz enojado me siento con ira y ego</p>	<p>tristeza lloro arrepentimiento no quería que pasara eso</p>
--	--

derecho a la privacidad  
prohibición a las castas  
libertad de una región, de expresión  
y de educación

## solución de la actividad

¿Cómo pones la cara cuando  
te sientes así? **RTA:** yo me veo así  
y les voy a poner algunas de  
esas



¿que tono de voz usas? **RTA** yo cuando  
estoy enojado mi tono de voz es  
muy alto, cuando estoy feliz mi tono  
de voz es normal, cuando tengo  
miedo mi voz es un poco baja.

¿que gestos haces? **RTA** cuando estoy enojado gruño mucho, cuando estoy feliz me río, cuando yo me siento triste y lloro.

• ¿que situaciones te generan estas emociones? **RTA** cuando yo hago cosas mal y lloro, y cuando yo juego futbol y gano me generan alegría.