

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:

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

alegría: me siento feliz por todo lo que hago o lo que voy a hacer
tristeza: me siento triste cuando se muere alguien de mi familia y eso me hace sentir solo triste etc



NETA

9 08 2021

ESTILO

taller.

2.

* Como pones la cara cuando te sientes así?



alegría

tristeza

* que tono de voz usas?

grave

* que gestos haces?

* fruncir el seño

* alegría

* tristeza

* miedo

* angustia

→ muchos más

* que situaciones te generan emoción?

cuando mis primos vienen o



se quedan a dormir en mi casa
cuando voy al parque y me encuentro
con mi amigos lol del colegio
cuando voy de paseo con mi familia
y mucho mas