

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

yo me siento más debilitado y no quiero hacer nada y me siento cansado.

12/08/2021.

TALLER

• ¿Cómo pones la cara cuando te sientas así?

RTA: yo me siento triste y me pongo aburrido

• ¿Qué tono de voz usas?

RTA No la uso tan alta. la uso baja,

• ¿Ave gestos malos?

RTA Ninguno gesto.

• ¿Qué situaciones te generan estas emociones?

RTA cuando hago algo mal.