

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	Sorpresa
Atracción	Decepción	Celos	Resentimiento
Ira	Asco	Dolor	Envidia
Compasión	Remordimiento	Impotencia	Tristeza
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.