

Unidad Educativa Fiscal Vicente Rocafuerte

Semana 2

Tema: Me conozco e identifico mis emociones en el lugar y momento en el que me encuentro.

En el contexto en el que nos encontramos, donde nos piden distancia física, tenemos restricciones para salir a la calle y la posibilidad de enfermarse está presente, es natural tener emociones como: rabia, tristeza, molestia, frustración e impotencia.

Por esto, es importante reconocer lo que nos pasa para poder asimilarlo y encontrar paz interior. En la medida que tengas más vocabulario emocional y ejercites tu inteligencia emocional, podrás desarrollar habilidades socioemocionales y tener una vida más saludable y equilibrada.

2° Responde las siguientes preguntas

- ¿Sabes qué es una emoción? Intenta definir emoción y escribe varios ejemplos.

Una emoción es una reacción del cerebro que estimula los sentimientos de los individuos como un recuerdo triste nos da una Tristeza al ver recordado cierto lugar o a cierta persona que nos causó un sentimiento de tristeza.

- ¿Para qué nos pueden ayudar las emociones?

Las emociones nos ayudan mucho a los seres humanos a como a aliviar el estrés a las personas o los nervios ya que recordar algo o un momento que nos causó felicidad nos hace olvidar la situación en la que estemos pasando o estemos estresados o por ejemplo un conductor pueda que sea su primera vez conduciendo y tenga muchos nervios o miedo a chocar pero justo en ese momento recuerda su día más feliz o la razón por la cual está conduciendo y se le pueden quitar los nervios o el miedo que tenga en ese momento y pueda conducir sin problemas.

- ¿Cómo te sientes ahora?

Pues actualmente hoy 8 de junio de 2020 me siento bien feliz y emocionado ya que con esfuerzo este año me gradué y cumplo una meta más en mi vida y dándole paso a mi siguiente objetivo graduarme con un título Universitario siendo Programador y diseñador Web ya que mi sueño es ser un informático profesional.

- ¿Alguna vez te pones a pensar en lo que sientes? ¿Cuándo?

Pues sinceramente cada noche antes de dormir me pongo a pensar en cómo me siento si en realidad estoy bien o si en realidad soy feliz... Pero en fin si me pongo a pensar cada noche por muchas razones.

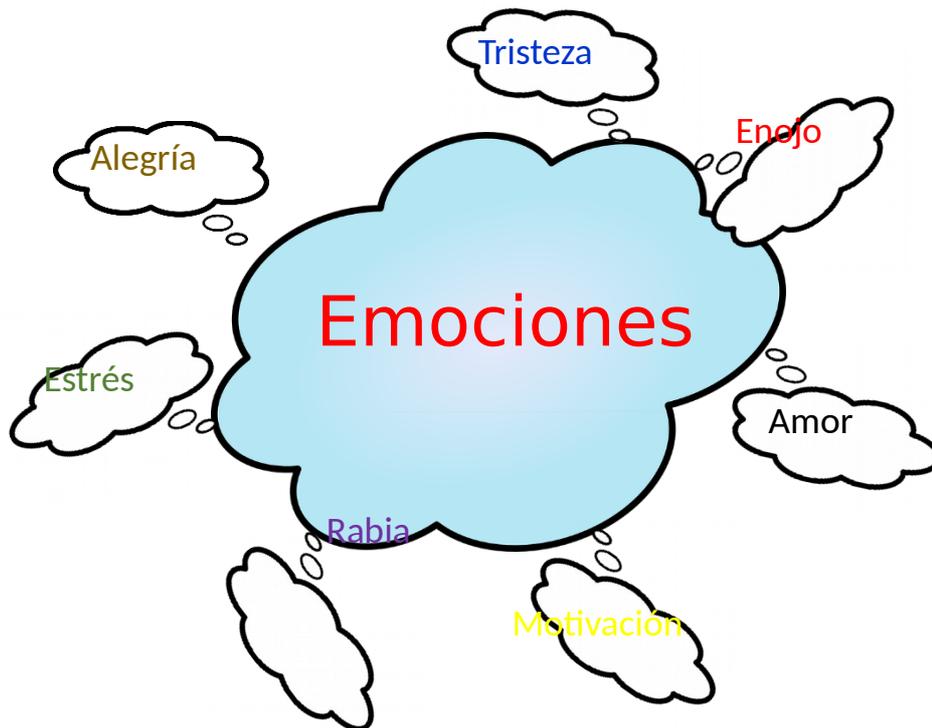
- ¿Sabes identificar las emociones de las personas que te rodean? ¿Cómo lo haces?

Pues lo que yo creo es que todos sabemos cómo están los demás ya que una cara triste dice mucho más que oír un "estoy bien" o una sonrisa fingida.

DESAROLLAR

1. Haz una lluvia de emociones y escribe todas las que se te ocurran. Tienes un tiempo limitado. Si no se te ocurre ninguna, puedes buscar en diversas fuentes (internet, libros, entre otros) o preguntar a quien esté en casa. Recuerda citar siempre de dónde obtienes la información.

2. Después de tener muchas emociones, vas a utilizar tus colores y a pintar cada una de las palabras, puede ser poniéndolas en un círculo o subrayándolas. Tiene que leerse bien la palabra. Aunque, te recomiendo diversificar los colores, no hay problema si se repiten, también, puedes jugar con las tonalidades, por ejemplo, más claro u oscuro. Como tú quieras.



3. Seguramente estos días hayas pasado por diferentes emociones. Identifica tres emociones y describe el momento en el que las sentiste. Escribe detalles: cómo estaba tu cuerpo, cuáles eran tus pensamientos y qué hiciste para asimilar esa emoción. Es importante reconocer estos tres elementos: cuerpo, mente y conducta, porque es sobre lo que podemos actuar para asimilar la emoción.

Pues una de mis emociones en esto días ha sido de Alegría ya que llegue a heroico es un rango máximo de un video juego en el que me distraigo y más aún felicidad ya que por fin después de tanto tiempo regresamos a clases y puedo seguir esforzándome por cumplir una de mis metas que es graduarme para poder empezar mi siguiente meta Graduarme en la Universidad de lo que más me gusta Informática y ya por fin decir soy un Informático profesional y poder trabajar en grandes empresas de desarrollo web o desarrollo de aplicaciones de Escritorio o Móviles o en el desarrollo de Juegos.

Mi segunda emoción en estos días o tiempo de Cuarentena ha sido de Tristeza uno de los motivos es algo que no me deja en paz es algo que cambio mi vida por completo que fue la rotura de una relación que tuve con una chica que me enamoró por completo y me pago muy mal y dejo una gran marca en mi vida esa chica y eso fue ya casi un año atrás pero aun la recuerdo y el hecho de estos días ver a mi madre enferman también me ha puesto triste ya que no soporto ver a mi mama enferman o delicada de salud también me siento triste porque ya no se puede salir con los amigos de paseo o de molestadera por lo del virus se extraña esas risas que nos dábamos con los compañeros o amigos.

4. Ahora, vamos a hacer una prueba con música. Busca una canción de tu preferencia. Escribe en tu cuaderno u hojas recicladas el título, la autoría y la letra. Después, busca un lugar tranquilo en el que no te molesten, ponte en una posición cómoda y escucha la canción. A continuación, escribe qué emoción has sentido, cómo estaba tu cuerpo, qué pensamientos te han venido a la mente y qué quieres hacer después de haber escuchado la canción.

Déjame Hablar Contigo

Auto: Lytos

Malditos sentimientos, ¿quién los comprendiera?
Son como un cuadro abstracto que no puede entenderlo cualquiera
Muchos dicen saber quién soy tan solo con verme
Y yo llevo toda una vida intentando conocerme

Ya desde niño sentía las cosas intensamente
Me enamoré inocentemente y lloré tantas veces
Arriesgué mi vida por amigos y por gente
Que hace años que no veo por estupideces

He roto promesas que para mí eran importantes
Porque dejé de sentir las cosas igual que antes
¿Cómo pude querer tanto y herir a esa persona?
A veces, me siento un idiota porque el corazón no razona

Siento cambios bruscos, ahora ahora hace sol y ahora llueve
Y eso que dicen que la regla es cosa de mujeres, ha
Mi estómago parece una montaña rusa
Sentimientos que se cruzan y crean una realidad difusa

Y aunque suene a excusa, soy humano
Hoy me quedo con lo bueno y aunque duela, pues aprendo de lo malo
Hermanos que me traicionaron por una noche de placer
Cicatrices que me recuerdan, cómo no quiero ser

Creí conocerme, pero fue un error
A veces la lógica es muy cómica y tiene una idea mejor
Aunque crees que tú de esa agua nunca jamás beberás
Te despertarás un día y querrás volver hacia atrás

Dar lo bueno por hecho y ofuscarme con lo negativo
Llegué a tocar techo a pesar de estar hundido
Y es que el pesimismo es adictivo, siempre es el mismo castigo
Es solo un espejismo, amigo, déjame que hable contigo

Sé que lloraste bajo la ducha
Y que cuando se habla uno a sí mismo, nunca se escucha
Que tú siempre has estado cuando te han necesitado
Pero te has ahogado solo cuando has pasado un mal trago

Es en esos momentos en los que descubres a los verdaderos amigos
Que, en realidad, valen la pena
Y aunque hierva por dentro, en esas situaciones
Acabas poniendo un muro y tu corazón se congela

Y compungido lo lancé y se rompió en tantos pedazos
Que no fue posible recogerlos ni con mil abrazos
Creí que lo correcto era nadar con la corriente
Pero en su defecto aprendí cómo hacerle frente

Pero no siempre fui autosuficiente
La opinión de la gente a mí me hundía y me hacían sentir diferente
Y cuanto menos me importaba, más libre me sentía
Y mi mente volaba al convertirlo todo en poesía

Hubo un click en el que cambió toda mi perspectiva
Decidí dejar de crearme mis propias mentiras
Entonces me miré al espejo, me grité: "¡despierta"
"Nadie va a venir a tocar a tu puerta"

Fuente: [Musixmatch](#)

Mis Emociones

La canción en lo personal me gusta mucho ya que hablas de los sentimientos que no muchas personas demuestran que son tristeza depresión y solo fingen estar bien, pero la realidad es que nunca nadie es feliz ya que cuando eres feliz o crees