

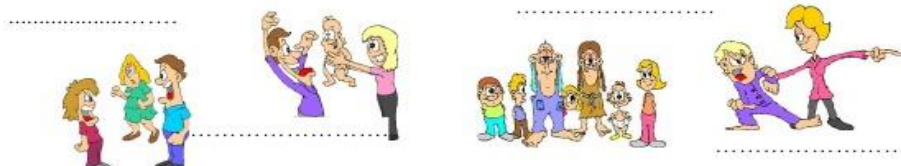
Responda el taller en su cuaderno este será socializado en la siguiente clase y es una actividad valorativa.

## ¿Cómo manejo mis emociones?

"No eres culpable de la cara que tienes, sino de la cara que pones".

### 1. Reconociendo emociones.

Observa las siguientes imágenes y coloca en cada una de ellas, a qué tipo de emoción corresponde.



Cuando sentimos algo podemos expresarlo verbalmente o no verbal. Nuestras emociones se ven reflejadas en nuestro rostro, cuerpo, miradas, etc. Las emociones tienden a manifestarse independientemente de nuestra voluntad. A través de los sentimientos.

### 2. ¿Qué son los sentimientos?



Son reacciones espontáneas que surgen de nuestro interior, ante una persona, lugar o situación. Tiene vida propia y no son ni buenos ni malos. Cualquier persona puede sentir: tristeza, ira, alegría. Pero cada quien lo experimenta de distinta manera. Los sentimientos son personales.

### 3. ¿Existen sentimientos buenos o malos?

En el siguiente cuadro indica si el sentimiento señalado es bueno o malo. ¿Por qué?

| SENTIMIENTO | BUENO O MALO | ¿POR QUÉ? |
|-------------|--------------|-----------|
| Miedo       |              |           |
| Cólera      |              |           |
| Tristeza    |              |           |
| Alegria     |              |           |
| Envidia     |              |           |

### 4. ¿Cómo reconocer mis emociones y sentimientos?

Completa con la palabra "SOY" o "ME SIENTO". Según corresponda.



|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| ..... honesto/a     | ..... colaborador/a |
| ..... Frustrado/a   | ..... abandonado/a  |
| ..... confiado/a    | ..... alegre        |
| ..... desordenado/a | ..... rechazado/a   |
| ..... traicionado/a | ..... contento/a    |
| ..... triste        | ..... tímido/a      |
| ..... valiente      | ..... atlético/a    |

### 5. ¿Cómo reaccionas, frente a las siguientes situaciones?

a) Mi hijo/a al finalizar el año me trae la libreta con muchos desaprobados.

b) Al recibir un regalo de tu hijo/a

c) Cuando te roban el sueldo del mes

d) Cuando gana tu equipo favorito.

e) Cuando tu esposo/a te grita o te golpea

### 6. ¿Cómo expresar mis emociones?

a) identifica el sentimiento y debo ponerle un nombre. Ejemplo: me siento enojado/a.

b) luego preguntar si este sentimiento es legítimo o válido? Es decir ¿me siento culpable y soy capaz de aceptarlo?

c) busco la manera de expresar este sentimiento de manera que nadie salga herido. En especial nosotros mismos. Por que muchos se lo guardan y nos tragamos esto que estamos sintiendo.