

Resolución No. 2208 del 30 de Julio de 2002 DANE 111001030830 NIT 830.020.653-6

<b>DEPENDENCIA: Orientación socioemocional</b>	<b>GRADO: OCTAVO Y NOVENO</b>
<b>HORAS ÁREA: 1 semanal.</b>	<b>HORAS ASIGNATURA 1 semanal.</b>
<b>DOCENTE:</b> Enviar actividad así: 801 al correo <a href="mailto:proyectociclo888diana@gmail.com">proyectociclo888diana@gmail.com</a> , 802 al WhatsApp 3213681862, 901 al WhatsApp 3015714016, 902 al WhatsApp 3017739327.	
<b>OBJETIVO LA ACTIVIDAD:</b> Aprender a reconocer las emociones, como auto gestionarlas buscando el bienestar emocional propio y de los que me rodean.	
<b>NOMBRE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: CONOCIENDO MIS EMOCIONES</b>	
<b>COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR:</b> Desarrollar la capacidad de identificar las emociones, saber qué las genera, reflexionar sobre cómo te afectan, como controlarlas.	
<b>MATERIAL DE APOYO: Lectura de la guía</b>	
<b>PRODUCTO POR ENTREGAR:</b> Matriz de emociones familiar y ejercicios de las emociones (MEME)	
<b>FECHA DE ENTREGA:</b> 13 de Agosto	
<b>METODOLOGÍA DE TRABAJO:</b>	
<b>“PARA TENER EN CUENTA “</b>	
	<p><b>¿Qué son las emociones?</b> 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 Resultado de un proceso que genera nuestro cuerpo frente a los momentos en los cuales no tenemos control.</p>
	<p><b>¿Cómo percibimos las emociones?</b> Recibimos información externa o interna. Los peligros o amenazas externas las percibimos por medio de nuestros sentidos. Los estímulos internos los percibimos gracias a nuestro cerebro.</p>
	<p><b>¿Cuáles son las emociones más comunes?</b> <b>LA ALEGRÍA:</b> Sirve para facilitar nuestras relaciones con otros. También aumenta la capacidad para adaptar nuestra conducta ante situaciones nuevas. Cuando estamos alegres tenemos más energía y creatividad. <b>LA TRISTEZA:</b> nos permite dejar de lado el exterior para centrarnos en nosotros mismos. Nos ayuda a sobrellevar situaciones negativas. <b>LA RABIA O ENOJO:</b> Nos alerta sobre situaciones injustas o amenazantes. Nos prepara para enfrentar agresiones y poner límites. <b>EL MIEDO:</b> Nos alerta ante un riesgo y nos ayuda a centrar la atención en un sólo estímulo. Todo</p>

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-

09 sur Sede B Calle 69B Sur

No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 -  
3057980584

Código Postal 111951

[cedunioneuropea19@educacionbogota.ed](mailto:cedunioneuropea19@educacionbogota.ed)

Resolución No. 2208 del 30 de Julio de 2002 DANE 111001030830 NIT 830.020.653-6

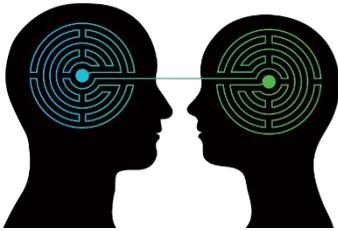
nuestro cuerpo se prepara para huir o enfrentar el riesgo. LA SORPRESA: Nos prepara ante situaciones novedosas. Todo nuestro cerebro se activa y centra la atención en una sola cosa. EL ASCO: Nos ayuda a alejarnos de situaciones desagradables o dañinas; bien sea para proteger nuestro organismo o situaciones que van en contra de nuestros principios.

Aunque no lo creas, incluso las emociones malas o que no nos agradan, son tan importantes como las agradables. Los humanos las hemos desarrollado para poder sobrevivir porque nos ayudan adecuarnos a nuestro entorno y nos motivan a la acción.



### ¿Cómo se producen las emociones?

El cuerpo responde y reacciona de acuerdo a las órdenes de nuestro cerebro, 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



### ¿Cómo expresamos nuestras emociones?

El ser humano tiene la capacidad de comunicarse de diferentes maneras, las cuales son:

- Hablando con otros
- Escribiendo
- Moviendo nuestro cuerpo
- Haciendo gestos con nuestro rostro

Cada miembro de la familia realiza las actividades

### ¿Cómo controlo mis emociones?

Usa palabras mágicas (Por favor, gracias, lo siento, etc.) si necesitas algo, si te hacen un favor o si cometes un error.

Saluda al llegar y despídete al salir.

Se amable y agradecido con los demás.

Si te molesta lo que hacen los demás exprésalo de buena forma.

Evita decir palabras que molestan a los demás.

Escucha las opiniones de los demás.

Podemos controlar las emociones de acuerdo a un tipo de inteligencia que poseemos

Z

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-

09 sur Sede B Calle 69B Sur

No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 -  
3057980584

Código Postal 111951

[cedunioneuropea19@educacionbogota.ed](mailto:cedunioneuropea19@educacionbogota.ed)



**COLEGIO UNIÓN EUROPEA IED**  
" Formadores de líderes en Tecnologías de la Información y la Comunicación"

<http://colegiunioneuropeaied.com>  
<https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO**

Resolución No. 2208 del 30 de Julio de 2002 DANE 111001030830 NIT 830.020.653-6

**ACTIVIDADES A REALIZAR**

El estudiante buscará en lo posible un momento en el que se encuentren todos los miembros de la familia para que cada uno realice las siguientes actividades.

1, Me siento de manera cómoda y cierro mis ojos. • Tomo aire por la nariz de manera profunda llenando todo el diafragma, sostengo y exhalo lentamente por la boca hasta sacarlo todo. Repito tres veces. • Enfoco y siento cada parte de mi cuerpo iniciando desde los dedos de los pies, subiendo poco a poco hasta llegar a mi cabeza. • Me relajo, siento como si flotara y pienso ¿qué emociones he tenido hoy? ¿Me ayudó este ejercicio de respiración? Relajarnos a través de ejercicios de respiración nos permitirá lograr un autocontrol ante las distintas situaciones estresantes, además de un mayor dominio sobre nosotros mismos. Este ejercicio es útil cuando estamos tensos, cansados, bloqueados o con las emociones alteradas.

¿Cómo te sentiste? - Súper mejor – Relajado- Incómodo- Extraño?

2. Selecciona las dos emociones más frecuentes en ti y subráyalas, si no las encuentras, puedes agregarlas.

Alegría- Ansiedad -Felicidad- - Atracción -Decepción -Celos -Resentimiento- Ira -Asco -Dolor Envidia  
Compasión -Remordimiento -Impotencia -Tristeza -Rechazo -Amor -Vergüenza- Culpa- Enfado  
Arrepentimiento -Miedo- Desconfianza. Imagina que estás frente a un espejo: ¿Cómo me siento?  
Imagina que estás frente a un espejo: ¿Cómo te sientes? |

3. Teniendo en cuenta las dos elegidas, escribe o dibuja ¿Cómo pones la cara cuando te sientes así? • ¿Qué tono de voz usas? • ¿Qué gestos haces? • ¿Qué situaciones te generan esa emoción?

Describe cómo se siente tu cuerpo en cada una de las emociones

4. Entre todos van a dialogar y van a escoger cuál es la emoción que más se vivencia en el hogar.

De ahora en adelante, empieza a reconocer cómo tu cuerpo reacciona ante distintas emociones.

• Acepta las emociones negativas. No olvides que nos ayudan a reconocer que algo nos molesta o nos hace sentir mal y que debemos hacer algo al respecto. • Es importante que empieces a detectar qué pensamientos, situaciones o personas te generan cierto tipo de emociones. • Cuando sientas rabia, ansiedad o tristeza, distrae tu mente pensando en algo que te agrada o realizando alguna actividad que te guste.

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-

09 sur Sede B Calle 69B Sur

No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 -  
3057980584

Código Postal 111951

[cedunioneuropea19@educacionbogota.ed](mailto:cedunioneuropea19@educacionbogota.ed)





**COLEGIO UNIÓN EUROPEA IED**  
**” Formadores de líderes en Tecnologías de la Información y la Comunicación”**

<http://colegiunioneuropeaied.com>  
<https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO**

Resolución No. 2208 del 30 de Julio de 2002 DANE 111001030830 NIT 830.020.653-6

PRODUCTO FINAL MATRIZ DE MOCIONES (Diariamente cada miembro de la familia va diligenciando la matriz, al finalizar la semana, el estudiante las revisará y teniendo en cuenta la emoción negativa que más se repita, realizará un MEME. Haciendo alusión a la manera adecuada de enfrentar la situación.

**Ejemplo.**

¿Qué emoción negativa estoy sintiendo?	¿Qué situación o persona me la genera?	¿Qué estoy pensando?	¡DETENTE! ¿En qué cosa positiva puedo pensar?	¿Qué acciones debo tomar para enfrentar esta emoción?
Ansiedad, susto	Tengo que presentar un examen	Lo voy a perder. Me irá mal	Será un examen difícil, pero lo puedo lograr porque daré lo mejor de mí; yo soy capaz	Estudiar juiciosamente; creer en mí; buscar amigos que me ayuden a estudiar

**EVALUACIÓN, COEVALUACIÓN, AUTOEVALUACIÓN:** es muy importante que envíe las respuestas de estas preguntas, no hay respuestas buenas o malas, solo buscamos conocer tu punto de vista frente a la actividad. Puede responder con toda sinceridad y sin límite de palabras.

Si Eres	¿Cómo te sentiste desarrollando el taller?	¿Te gusto resolverlo con tu familia ?	¿Qué cambiaría del taller?	¿Qué otro tema te gustaría trabajar con tu familia?	¿Prefieren hacer tareas en familia o solos? Explica tu respuesta?
Estudiante					
Padre					

*No dejes que las emociones te controlen porque: El miedo se puede convertir en fobia; El enfado se puede convertir en ira; La tristeza no elaborada se puede convertir en depresión. ¡Tú eres el dueño de tus sentimientos y pensamientos!*

Elaborado por: Equipo Orientación Escolar

Dirección Colegio  
 Sede A Carrera 18 M No. 63D-  
 09 sur Sede B Calle 69B Sur  
 No. 17Ñ-94  
 Teléfono colegio 7658390-3043986134 -  
 3057980584  
 Código Postal 111951  
[cedunioneuropea19@educacionbogota.ed](mailto:cedunioneuropea19@educacionbogota.ed)

