

TEMA: Conciencia Emocional

EMPIEZO A SER CONCIENTE DE MIS EMOCIONES

Introducción

En nuestra vida diaria, en las vivencias, siempre nos surgen emociones, sentimientos. Muchas veces no nos damos cuenta pero están ahí. Constantemente estamos pensando, estamos sintiendo algo...

Cada día sentimos distintas emociones; una emoción surge a consecuencia de otra anterior, y surge en función de la valoración que se haga de esa emoción anterior. Algunas emociones son positivas (alegría, seguridad, felicidad...) y nos hacen sentir bien, y otras son negativas (odio, miedo...) y nos hacen sentir mal. No debemos anular las emociones negativas, porque nos dan información.

Objetivo:

- Aprender a identificar emociones.
- Saber identificar qué emociones estamos sintiendo en cada momento

Clasifica las siguientes emociones como positivas y negativas.



Alegría

Miedo

Respeto

Hostilidad

Celos

Desesperanza

Impotencia

Optimismo

Felicidad

Alegría

Pena

Soledad

Seguridad

Confianza



Optimismo

Miedo

Afinidad

Amistad

Amor

Compromiso

Alboroso

Preocupación

Rabia

Enemistad

Odio

Tristeza

Aceptación

Agradecimiento

Ahora, escribe en cada espacio la emoción que identificas y que más predominó en cada día de esta semana.

Sábado

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

De la anterior lista de emociones, elige la emoción **POSITIVA** que represente mejor un momento importante de tu vida, después contesta las siguientes cuestiones:

¿Dónde estabas?

¿Qué pasaba?

¿Quién más estaba?

¿Cómo actuaste?

¿Cómo actuaron las demás personas?

¿Cómo eran los estímulos de tu cuerpo?

¿Cómo supiste que tenías esa emoción?

¿Alguna otra vez te ha pasado lo mismo?

¿Si te volviera a pasar sentirías la misma emoción?

¿Se lo habías contado antes a alguien?

Ahora, elige la emoción **NEGATIVA** que represente mejor un momento importante de tu vida, después contesta las siguientes cuestiones:

¿Dónde estabas?

¿Qué pasaba?

¿Quién más estaba?

¿Cómo actuaste?

¿Cómo actuaron las demás personas?

¿Cómo eran los estímulos de tu cuerpo?

¿Cómo supiste que tenías esa emoción?

¿Alguna otra vez te ha pasado lo mismo?

¿Si te volviera a pasar sentirías la misma emoción?

¿Se lo habías contado antes a alguien?

¿HAS FINALIZADO TODO TU TRABAJO? SÍ NO