

Lección 7 Mis emociones recurrentes



El reto es que expresen con sus palabras la importancia de las emociones en su bienestar, en sus relaciones y la posibilidad de trabajar con ellas.

¿Cómo te sientes hoy? ¿Recuerdas qué emociones has experimentado últimamente? Las emociones forman parte de nuestro mundo interno e influyen en nuestras experiencias. Sin embargo, la mayor parte del tiempo no nos damos cuenta de que están ahí y de su poderosa influencia. Por ejemplo, cuando experimentamos flojera nos sentimos sin fuerza, todo se ve complicado y no queremos hacer nada. Cuando sentimos confianza, tenemos fuerza para actuar y expresarnos libremente. Si no identificamos las emociones es fácil que, influenciados por ellas, tomemos decisiones de las cuales podamos arrepentirnos.

Actividad 1

- a. Cuando lo indique tu profesor o profesora, escribe aquí o en tu cuaderno, todas las emociones que se te ocurran en dos minutos:

- b. Lee con atención las emociones del cuadro. Si hay alguna que falte, puedes incluirla en el espacio libre.

Orgullo	Alegría	ENOJO	Entusiasmo	Aburrimiento	Celos
Ansiedad	Tristeza	Duda	Asombro	Gozo	Desánimo
Alivio	Confianza	Tranquilidad	Disgusto	Envidia	Desesperación
Miedo	<i>Confusión</i>	Flojera			

- ¿Cuáles emociones del cuadro experimentaste más en la última semana? ¡Estas pueden ser tus **emociones recurrentes**! Escribe dos de ellas.

Para tu vida diaria

Al finalizar tu día identifica al menos dos emociones que sentiste. ¿Alguna de ellas es de las emociones más recurrentes en ti? Poder nombrar las emociones que experimentas, es de los primeros pasos para conocer tu mundo interno y así generar mayor confianza para trabajar con las emociones que pueden generarte consecuencias negativas.

¿Quieres saber más?

Las emociones influyen profundamente la forma en la que percibimos y nos movemos en el mundo. Te invitamos a ver un fragmento de la película *Intensamente* que ilustra cómo las emociones influyen al personaje desde que nace. En YouTube puedes buscar el video de *Riley en Minnesota* o entra al siguiente enlace:

<https://bit.ly/2DZ4lzT>

- ¿Cuáles son los efectos de estas emociones en tu forma de ver el mundo cuando las experimentas?

- ¿Cómo actúas cuando experimentas estas emociones? Escribe al menos un ejemplo de cuando alguna emoción haya influido en la manera en la que actuaste.

- ¿En qué crees que te puede ayudar el reconocer tus emociones?

Actividad 2

a. Reflexionen entre todos sobre:

- ¿Cuál es la importancia de las emociones en su bienestar?
- ¿Cómo pueden influir las emociones en sus relaciones interpersonales?
- ¿Cómo pueden trabajar con sus emociones para reconocerlas y hacerlas sus aliadas?



Reafirmo y ordeno

A lo largo del día experimentamos diversas emociones. Algunos sentimos con mayor frecuencia ansiedad, otros celos y quizás otros alegría. Las emociones influyen en cómo nos sentimos, pensamos y nos comportamos. Reconocer cómo funciona tu mundo interno es similar a prender la luz en un cuarto oscuro para ver cómo es por dentro. Sin importar con lo que te encuentres, podrás tener la confianza de que gradualmente adquirirás las herramientas para trabajar con ello.

Concepto clave

Emociones recurrentes.

Se trata de aquellas emociones que aparecen en nosotros con mayor frecuencia.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección
