

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTRO FORMATIVO DE ANTIOQUIA – CEFA <i>Renacer en Tiempos de transformación</i> Resolución 16284 del 27 de noviembre de 2002 // NIT: 811017377-8 - DANE: 105001000108		
	Área: Educación Religiosa	Asignatura: Religión	Intensidad Horaria: 1 hora semanal
	Maestro: Weimar Alexis Gómez Gómez	Email: weimar.gomez@cefa.edu.co	F. Elaboración Junio-2023
	Estudiante:	Grado:	Especialidad:

Grado	Grupos		Fecha de Entrega
7º	7º1 y 7º2		
Experiencia Significativa	Enfoque	Competencia	
La Familia	Cristológico	Integra en sus relaciones familiares y en su entorno, habilidades emocionales y virtudes morales, que mejoran su clima relacional, teniendo en cuenta los diferentes puntos de vista religiosos.	
Fase Modelo Pedagógico	Actividades para desarrollar	Criterios de evaluación	Medio de Entrega
Documentación y conceptualización	Conocimiento y apropiación de Qué son las emociones, Cuáles son las principales y algunas pautas para gestionarlas.	Realizar las tres partes del taller para obtener las notas respectivas.	Cuaderno
Aplicación	Taller práctico para identificar emociones en mí mismo		

¡Saludos apreciada estudiante! la actividad que te propongo en este taller, incluye las guías 4 y 5 del periodo: en esta ocasión tendremos la oportunidad de conocer aspectos muy importantes del mundo emocional, para transitar luego a la identificación de las emociones en mi propio ser. Este taller te ayudará a conocer qué es una emoción, cuáles son las principales emociones y su incidencia en el cuerpo. También te dará algunas herramientas valiosas en el proceso de gestión de las emociones para mejorar tu clima relacional en tu hogar, en el colegio y en tu entorno social en general. Desarrolla con mucho detenimiento cada parte de la guía y podrás experimentar la armonía y la paz que te da el hecho de conocerte mejor y poder expresar aquello que sientes.

Primera parte

Definiciones: (Conceptualización)

¿Qué son las emociones? Son estados afectivos de más o menos intensidad, la respuesta que ofrece el cuerpo a las circunstancias de vida, a los eventos de nuestro día a día, a nuestra subjetividad, que muestran la manera de ser y expresa en la forma en que nos sentimos.

¿Cuáles son las principales emociones? Según el psicólogo estadounidense Paul Ekman, existen seis emociones básicas o primarias: ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa.

¿Qué sucede cuando reprimo las emociones? Al reprimir las emociones podemos despertar una gran cantidad de enfermedades en nuestro cuerpo, ya que nuestro cuerpo y nuestra mente están directamente conectados. De Allí que existan las enfermedades psicosomáticas.

Principales trastornos psicosomáticos:

- Relacionados con el sistema nervioso: migrañas, dolores de cabeza, vértigos, náuseas, hormigueos (parestias) y parálisis muscular.
- Relacionados con los sentidos: visión doble, ceguera transitoria y afonía.
- Relacionados con el sistema cardiovascular: taquicardias y palpitaciones.
- Relacionados con el sistema respiratorio: opresión en el pecho y sensación de falta de aire.
- Relacionados con el sistema gastrointestinal: diarrea, estreñimiento, reflujo, acidez, globo faríngeo y dificultad para tragar.

PAUTAS SENCILLAS PARA GESTIONAR DE FORMA CORRECTA LAS EMOCIONES

1. CONÓCETE

Aprende a entender qué te perturba. Cuando alguien tiene bloqueadas sus emociones desde siempre, le será más difícil profundizar en el origen de ciertos problemas. En cualquier caso, inténtalo, lee y acude a personas que puedan ayudarte. Es imprescindible dar el primer paso.

2. IDENTIFICA TUS EMOCIONES

Pon nombre a lo que sientes. No es lo mismo rabia que rencor. Alegría que emoción. Al hacerlo sé realista, no maximices emociones perjudiciales. Ese análisis tiene un impacto directo en tu cuerpo.

3. BUSCA SER ASERTIVO

Di lo que piensas, sin herir. No silencies todas tus emociones, habla con alguien que te genere confianza. Aprende a expresarte, pero cuidado al hacerlo con abrir puertas que no seas capaz de cerrar. Ve poco a poco. El desahogo tiene que permitirte recuperar la paz y el equilibrio interior.

4. NO TENGAS MIEDO A CONVERTIRTE EN TU MEJOR VERSIÓN

Aprende a sacar lo más valioso de tu interior. El que anula sus emociones acaba siendo una versión empeorada de sí mismo, una versión descafeinada, sin capacidad de ilusionarse por nada.

5. PON LÍMITES AL EFECTO QUE LOS DEMAS EJERCEN SOBRE TI

Aprende a identificar a la gente tóxica que tiene la capacidad de perturbarte profundamente en cualquier momento. No es posible que todo el mundo altere tu equilibrio interior, y debes intentar mantener lejos a los que lo hagan.

Todos atravesamos momentos en que experimentamos disgusto o desamparo, nos sentimos ansiosos, desanimados, frustrados o resentidos. Esta experiencia ocasional de emociones negativas es saludable: nos alerta sobre lo que no va bien a nuestro alrededor y nos motiva para ponernos manos a la obra y cambiarlo con el fin de restaurar el equilibrio, tanto en lo psíquico como en lo físico.

El problema surge cuando las emociones negativas se cronifican, alterando de modo permanente nuestro estado de ánimo.

Fuente: **Rojas Estapé, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas. Barcelona: Espasa, sello editorial Planeta S.A.***

Segunda parte

Reconocimiento: (Ampliación- Aplicación)

Ahora vamos a identificar las emociones primarias en cada uno de nosotros, siguiendo el esquema que se propone a continuación, responde con sinceridad cada pregunta.

Emociones Primarias	
<p>Miedo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo lo defino? <p>(1. m. Angustia por un riesgo o daño real o imaginario. 2. m. Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.) RAE.ES</p> <ul style="list-style-type: none"> Cómo experimento esta emoción en mi cuerpo: ¿En qué parte de mi cuerpo siento el miedo? ¿Qué sucede en mi organismo cuando tengo miedo? <ul style="list-style-type: none"> ¿Para qué lo uso? ¿Qué es lo que más miedo me produce? ¿Cómo lo gestiono? 	<p>Rabia:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo la defino? <p>(1. f. Sentimiento de indignación que causa enojo) RAE.ES</p> <ul style="list-style-type: none"> Cómo experimento esta emoción en mi cuerpo: ¿En qué parte de mi cuerpo siento la rabia? ¿Qué sucede en mi organismo cuando tengo rabia? <ul style="list-style-type: none"> ¿Para qué la uso? ¿Qué es lo que más rabia me produce? ¿Cómo la gestiono?
<p>Tristeza:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo la defino? <p>(1. Sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la insatisfacción y la tendencia al llanto.) Oxford Languages</p> <ul style="list-style-type: none"> Cómo experimento esta emoción en mi cuerpo: ¿En qué parte de mi cuerpo siento la tristeza? ¿Qué sucede en mi organismo cuando tengo tristeza? <ul style="list-style-type: none"> ¿Para qué la uso? ¿Qué es lo que más tristeza me produce? ¿Cómo la gestiono? 	<p>Alegría:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo la defino? <p>(1. f. 1. f. Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores) RAE.ES</p> <ul style="list-style-type: none"> Cómo experimento esta emoción en mi cuerpo: ¿En qué parte de mi cuerpo siento la Alegría? ¿Qué sucede en mi organismo cuando tengo alegría? <ul style="list-style-type: none"> ¿Para qué la uso? ¿Qué es lo que más alegría me produce? ¿Cómo la gestiono?

Tercera parte

Ubicación: (Ampliación-aplicación)

Anatomía de mis emociones: en la siguiente silueta ubica el lugar exacto donde sientes las emociones, diferencia cada emoción con un color distinto.

