



Taller: Entendiendo y Gestionando Nuestras Emociones

Objetivo: Este taller tiene como objetivo ayudarte a entender tus emociones, identificarlas y aprender estrategias para gestionarlas de manera efectiva en diferentes situaciones.

1. Introducción a las Emociones

1.1 Qué son las emociones: a continuación, en tus palabras vas a definir lo que consideras que son las emociones y por qué son importantes en nuestras vidas.

1.2 ver la película “Intensamente 1” y, con base en ella, responder:

Cómo influyen las emociones en:			
	Pensamiento	Comportamiento	Relaciones
Alegría			
Tristeza			
Ira			



Asco			
Miedo			

2. Identificación de Emociones

- **Actividad 1: Mi rueda de emociones:**

- Dibuja una rueda dividida en secciones que incluya las cinco emociones primarias (como un pastel).
- Etiqueta cada sección con una emoción básica.
- Reflexiona sobre momentos **recientes** en los que hayas experimentado cada emoción y escribe ejemplos personales en cada sección.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MAESTRO PEDRO NEL GÓMEZ

Forjar Seres Humanos Íntegros

Creada por Resolución 16216 del 27 de noviembre de 2002

NIT 811019727-1 DANE 105001013072

- **Actividad 2: Identificación de emociones en situaciones específicas:**
 - Piensa en cuatro situaciones cotidianas (en casa, en la escuela, con amigos) y anota qué emociones podrías sentir en esas situaciones.
 - Describe en el recuadro cómo estas emociones influyen en tus pensamientos y comportamientos en dichas situaciones.

Situación	Emoción	Pensamiento	Comportamiento



3. Expresión de Emociones

- **Actividad 3: Mi diario de emociones:**

- Durante los días en casa, lleva un diario en el que registres tus emociones diarias.
- Para cada emoción, describe la situación que la desencadenó, cómo te sentiste y cómo respondiste.

- **Actividad 4: Expresión creativa de emociones:**

- Elige una forma de arte que te guste (dibujo, pintura, música, poesía, etc.).
- Expresa en el siguiente espacio, alguna emoción en particular a través de esta forma de arte. No te preocupes por ser perfecto; lo importante es explorar cómo puedes canalizar tus emociones de manera creativa.

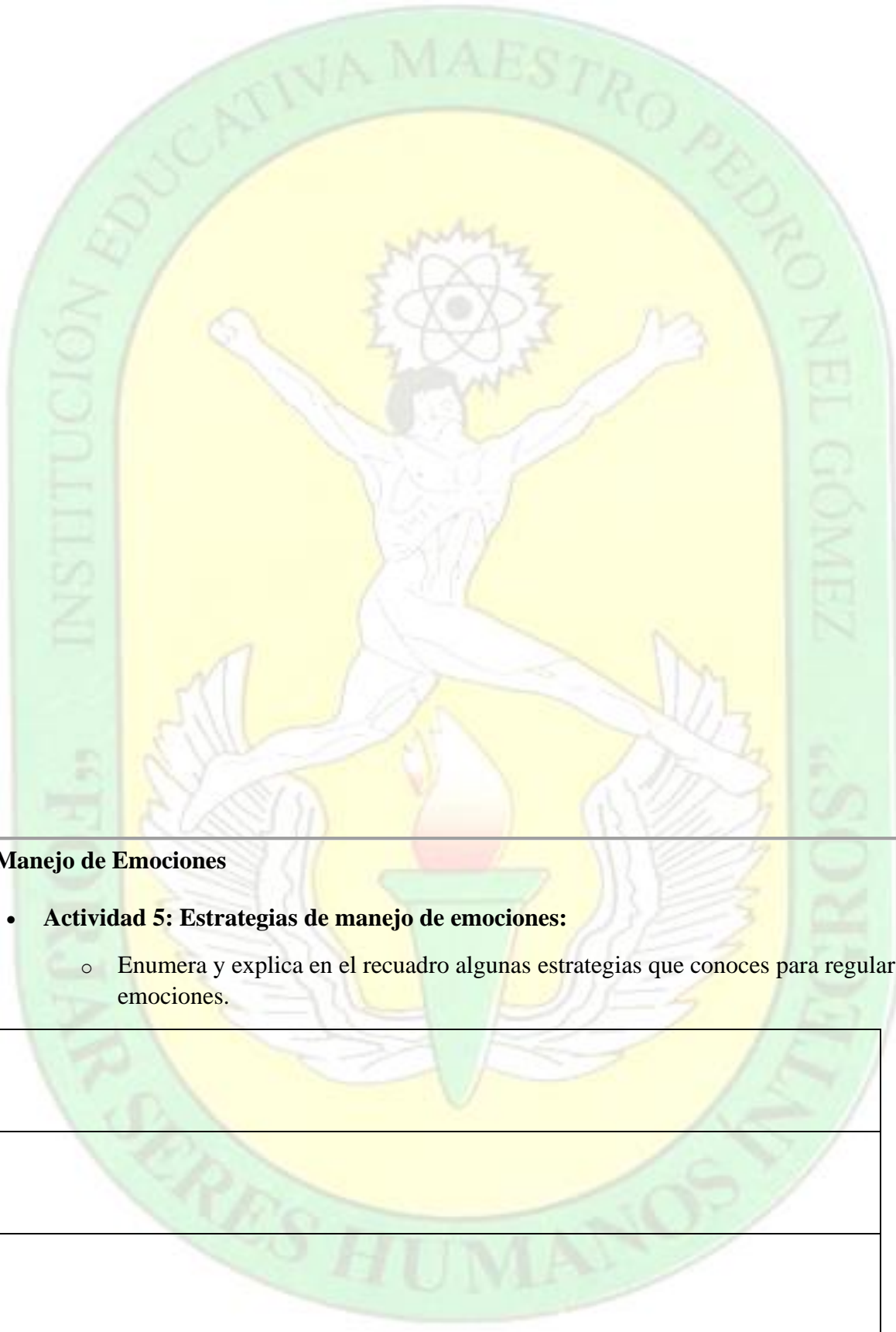


INSTITUCIÓN EDUCATIVA MAESTRO PEDRO NEL GÓMEZ

Forjar Seres Humanos Íntegros

Creada por Resolución 16216 del 27 de noviembre de 2002

NIT 811019727-1 DANE 105001013072



4. Manejo de Emociones

- **Actividad 5: Estrategias de manejo de emociones:**

- Enumera y explica en el recuadro algunas estrategias que conoces para regular las emociones.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MAESTRO PEDRO NEL GÓMEZ

Forjar Seres Humanos Íntegros

Creada por Resolución 16216 del 27 de noviembre de 2002

NIT 811019727-1 DANE 105001013072

- **Actividad 6: Planificación de situaciones desafiantes:**

- Piensa en dos situaciones que sabes que puede desencadenar emociones intensas (por ejemplo, una discusión con un amigo o una situación estresante en la escuela).
- Planifica y describe cómo puedes manejar esas situaciones utilizando las estrategias que has aprendido.

Situación	Estrategia



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MAESTRO PEDRO NEL GÓMEZ

Forjar Seres Humanos Íntegros

Creada por Resolución 16216 del 27 de noviembre de 2002

NIT 811019727-1 DANE 105001013072

5. Reflexión y Conclusión

- **Actividad: Carta a ti mismo:**

- Escribe una carta a ti mismo reflexionando sobre lo que has aprendido en este taller sobre tus emociones.
- Incluye tus fortalezas en el manejo de emociones y el aspecto en la que quieras seguir trabajando.

