



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

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Periodo: \_\_\_\_\_

### **Taller Mesa de atención:**

#### **“Conectando con mis emociones”**

**Objetivo:** reconocer mis emociones, entender como estas hacen parte de mi vida y reflexionar sobre la forma como debo manejarlas para evitar situaciones que pueden poner en riesgo mi integridad y la de los demás.

#### **Condiciones del producto a entregar:**

- Escrito a mano, en hoja blanca, con márgenes y en carpeta.

#### **ACTIVIDAD 1: reconozco mis emociones**

- Identifica 3 emociones que predominan en tu vida y te generan dificultades.
- Consulta y escribe el significado de esas emociones.
- Resuelve las siguientes preguntas con un mínimo de 100 palabras cada una.

<b>Nombre de la emoción</b>
<b>¿Qué situaciones causan esta emoción?</b>
<b>¿Cómo es tu comportamiento cuando sientes esta emoción?</b>
<b>¿Qué consecuencias negativas trae tu comportamiento?</b>
<b>¿Qué puedes hacer para evitar que estas emociones te generen dificultades?</b>
<b>¿Qué emociones quiero que predominen en mi diario vivir?</b>
<b>¿Qué puedo hacer para que las emociones no me traigan consecuencias negativas?</b>



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: Hablo con mis emociones**

- Escribe una carta de mínimo una hoja completa a la emoción que me genera más dificultades, (ira, miedo, culpa vergüenza, envidia) puedes tener en cuenta estos aspectos para redactarla: (escribe cómo te sientes cuando esta emoción te invade, las situaciones que genera en tu familia, en tu colegio, con tus amigos, por ultimo escribe como quieres comportarte la próxima vez que esta emoción te acompañe.

### **ACTIVIDAD 3: Expreso mis emociones**

En una hoja completa realizo un dibujo que represente como me siento cuando estoy invadido por una de las siguientes emociones: ira, envidia, culpa, miedo.

### **ACTIVIDAD 4: Conecto mis emociones con otros**

Escribe uno de los siguientes poemas:

- “Cuando me ame de verdad” Charles Chaplin.
- “La casa de huéspedes” Dim Rumin
- “Canción de la vida profunda” Porfirio Barba Jacob
- “No te detengas” Walt Withman

Responde las siguientes preguntas en párrafos de mínimo 100 palabras

1. ¿Por qué escogiste ese poema?
2. ¿Qué emociones crees que tenía el poeta al momento de escribirlo?
3. ¿Cuál es el mensaje que te deja el poema?
4. ¿Cómo se relaciona el poema con tu vida?