



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER AGOSTO

NOMBRE DEL TALLER: Conmigo mismo "Conciencia Emocional"

- **ÁREA:** ERES
- **DOCENTE:** Laura María Grisales
- **GRUPO:** Caminar 2
- **FECHA:** Agosto de 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

COMPETENCIA: Reconocer las distintas etapas de la vida y los cambios que se tiene en cada una de ellas.

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE: Identificar como me siento y como quiero sentirme.

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

Conciencia emocional – Mi círculo de emociones

TEORÍA:

Didier Anzieu fue un psicoanalista francés conocido por sus trabajos sobre el "Yo piel" y las emociones, aunque no tiene una teoría específica sobre un "círculo de las emociones". Sin embargo, puedo crear una explicación adaptada para estudiantes de sexto grado basada en la idea de cómo nuestras emociones se conectan y se influyen entre sí, similar a lo que se podría imaginar como un "círculo de las emociones".

El Círculo de las Emociones

¿Qué es el Círculo de las Emociones?

El Círculo de las Emociones es una manera de entender cómo nuestras emociones están conectadas entre sí. Imagínate un círculo dividido en secciones, cada una representando una emoción diferente. Estas emociones pueden cambiar y moverse de una a otra, dependiendo de lo que nos está pasando y de cómo respondemos a diferentes situaciones.

Principales Emociones en el Círculo

Podemos comenzar con algunas emociones básicas y ver cómo se relacionan entre sí:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



1. Alegría:

- **Descripción:** Sentirse feliz, contento y satisfecho.
- **Relaciones:** La alegría puede llevar a la tranquilidad y la calma, y a veces a la sorpresa positiva.

2. Tristeza:

- **Descripción:** Sentirse triste, desanimado o decepcionado.
- **Relaciones:** La tristeza puede estar conectada con el miedo, y también puede llevarnos a sentirnos tranquilos después de llorar.

3. Miedo:

- **Descripción:** Sentirse asustado, preocupado o nervioso.
- **Relaciones:** El miedo puede llevar a la tristeza, y también puede estar relacionado con la sorpresa.

4. Ira:

- **Descripción:** Sentirse enojado, frustrado o irritado.
- **Relaciones:** La ira puede llevar al disgusto y también puede estar conectada con la tristeza.

5. Sorpresa:

- **Descripción:** Sentirse sorprendido, impactado o confundido.
- **Relaciones:** La sorpresa puede ser positiva y llevar a la alegría, o negativa y llevar al miedo o la ira.

6. Asco:

- **Descripción:** Sentirse disgustado o rechazado por algo.
- **Relaciones:** El asco puede llevar a la ira y también puede estar conectado con el miedo.

Cómo Usamos el Círculo de las Emociones

1. **Identificación:** Primero, tratamos de identificar cómo nos sentimos. ¿Estamos felices, tristes, enojados o asustados?
2. **Conexión:** Luego, pensamos en cómo esta emoción se relaciona con otras. Por ejemplo, si estamos tristes, ¿es porque tenemos miedo de algo?
3. **Expresión:** Es importante expresar nuestras emociones de manera adecuada. Podemos hablar con alguien de confianza o escribir sobre cómo nos sentimos.
4. **Regulación:** Finalmente, tratamos de manejar nuestras emociones. Si estamos enojados, podemos hacer ejercicios de respiración para calmarnos. Si estamos tristes, podemos hacer algo que nos haga sentir mejor, como escuchar música o hablar con un amigo.

Ejemplo Práctico

Supongamos que María está triste porque sacó una mala nota en su examen.

- Primero, identifica que se siente triste.
- Luego, conecta su tristeza con el miedo de que sus padres se enojen.
- Expresa su tristeza hablando con su maestro o sus padres sobre cómo se siente.

- Finalmente, regula su emoción practicando un hobby que le gusta para sentirse mejor.

El Círculo de las Emociones nos ayuda a entender que todas nuestras emociones están conectadas y que podemos movernos de una emoción a otra con el tiempo y con la ayuda de diferentes estrategias. Aprender a identificar, expresar y manejar nuestras emociones es una habilidad muy importante para nuestro bienestar emocional.

EJEMPLOS:

Mi círculo de emociones
Ejemplo: El círculo de emociones de Didier.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886

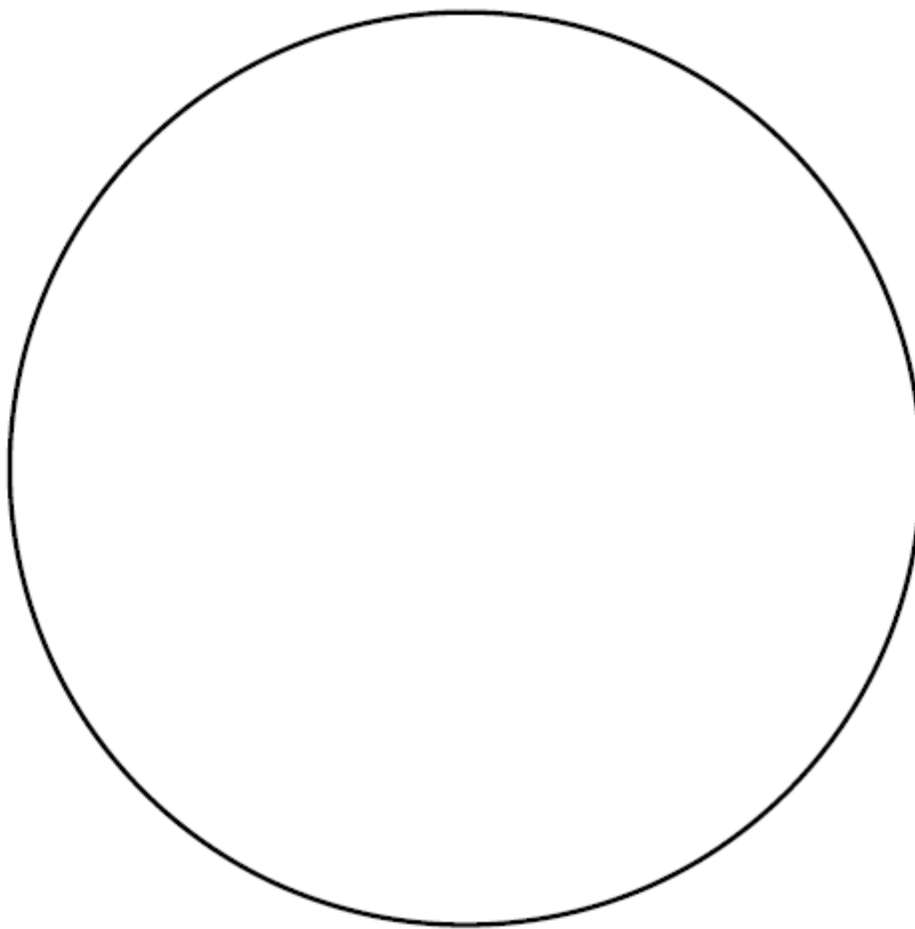


FASE DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD A EVALUAR:

Pinta de diferentes colores el casillero de cada emoción y asígnale un número del 1 al8, donde 1 es la emoción más predominante y 8 es la emoción menos predominante.

Luego, usa el círculo para representar la proporción que ha ocupado cada emoción en tu vida esta última semana.



Rabia

Tristeza

Vergüenza

Miedo

Alegría

Culpa

Orgullo

Ansiedad