

**Sesión N° 3:**  
**1, 2, 3**  
**"PIENSO, SIENTO Y ACTÚO "**

-Pensamientos, emociones y acciones

Ahora pasamos **a la hoja de trabajo N° 2** y Observemos la tabla: En la primera columna se presentan distintos pensamientos. ¿Qué emociones provocan dichos pensamientos?, ¿y qué acciones desencadenan dichos pensamientos y emociones?

Puede desarrollar en el tablero el ejemplo que aparece en la hoja de trabajo para orientar mejor a sus estudiantes. Cuando todos hayan terminado escuche una o dos respuestas por cada pensamiento.

**3. Cierre:** Reflexione con los estudiantes sobre los siguientes interrogantes:

- **¿Por qué es importante darnos cuenta de las reacciones físicas que se desprenden de nuestras emociones?**
- **¿Por qué es importante identificar los pensamientos que podemos tener, las emociones que provocan estos pensamientos y a qué acciones o comportamientos nos predisponen?**

**Secuencia 1: CONMIGO MISMO**  
**Competencia general: AUTOCONCIENCIA**  
**Competencia específica: Reconocimiento de emociones**

**Sesión N° 3**

**"PIENSO, SIENTO Y ACTÚO "**

**Objetivo:** Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción.

**Guía de la sesión:**

**1. Inicio:** Las sesiones pasadas trabajamos sobre reconocer nuestras características y nuestra mentalidad, para conocernos mejor. Hoy vamos a seguir trabajando sobre nuestro autoconocimiento, esta vez, examinando la relación entre nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestras acciones.

- **¿Quién ha visto películas de miedo?**
- **¿Les ha pasado que ese día en la noche, o algunos días después, piensan nuevamente en esa película y vuelven a sentir miedo?**
- **En esos casos, ¿qué sensaciones en su cuerpo les indican que están asustados?**

Invite a los estudiantes a participar y escuche algunas de sus respuestas.

**2. Desarrollo:** Emociones y reacciones físicas: Desarrollemos la **hoja de trabajo N° 1** para determinar qué sentimos.

Una vez que todos sus estudiantes hayan identificado las reacciones físicas asociadas a cada emoción, permita que tres voluntarios compartan su hoja de trabajo.

**INSTITUCION EDUCATIVA SAN LUCAS**



**PROYECTO DE VIDA**  
**ANSAR**  
**VUELO CLAVE AL ÉXITO**  
**Grado 9**

**Marzo 18 de 2020**



**VISIÓN**

Posicionar a la Institución Educativa San Lucas en el año 2025 como líder en la promoción del estudiante con una excelente formación en lo humano, lo académico y lo técnico.

**MISIÓN**

Somos una Institución Educativa comprometida en la formación de personas competentes en lo cognitivo, social y afectivo; capaces de mejorar permanentemente su proyecto de vida en lo personal y lo social.

**PERFIL DEL ESTUDIANTE**

El estudiante de la Institución Educativa San Lucas es:

**En lo cognitivo:** Crítico-Reflexivo-Creativo - Culto

**En lo Social:** Solidario-Autónomo-Empático-Tolerante-Líder-Responsable-Respetuoso

**En lo afectivo:** Asertivo-Sensible -Sentido de pertenencia-Ecológico-Sincero-Honesto-Proyectivo-Amable

## HOJA DE TRABAJO 1 ¡Emociones y reacciones físicas!

A continuación, tienes dos listas: una de emociones y otra de reacciones físicas. Une con líneas de colores las reacciones físicas que experimentas cuando sientes cada una de esas emociones. Puedes unir una reacción física con más de una emoción, o la misma emoción con más de una reacción física. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo asocia las emociones con tus reacciones físicas.

EMOCIONES	REACCIONES
Rabia	Vellos erizados (piel de gallina) Respiración entrecortada  Enrojecimiento de la cara
Miedo	Temblor
Vergüenza	Sudor en las manos u otras partes del cuerpo
Entusiasmo	Pulso rápido
	Latidos del corazón rápidos
	Escalofríos
	Dolor de cabeza
	Dolor de estómago
	Falta de energía, inactividad
Tristeza	Nudos en el estómago o la garganta
	Cosquilleo en el estómago
	Sensación de falta de aire
	Calor en el rostro o en la cabeza
	Ganas de huir
	Llanto
	Sonrisas
	Tensión, agitación
	Irritabilidad

## HOJA DE TRABAJO 2 ¡Pensamientos - Emociones - Acciones!

En la primera columna de la tabla se presentarán distintos pensamientos. En la segunda columna tendrás que describir la emoción o las emociones que cada uno de estos pensamientos te provoca. En la tercera columna escribe aquellas acciones a las cuales crees que predisponen estos pensamientos y emociones. Te dejamos un ejemplo para que puedas guiarte:

Pensamientos	Emociones	Acciones
Imagina que piensas en lo siguiente:	¿Qué emoción o emociones te provoca este pensamiento?	¿Para qué acciones te predispone este tipo de pensamiento y emoción?
"Me parece que todos me ignoran, como si no me vieran..."	Tristeza	Retraerme, aislarme, encapsularme.
"Seguro que me equivocaré, cometeré un error..."		
"Digo lo que pienso y siento (sin herir al resto), porque me siento bien al ser auténtico"		
"Todos me van a criticar, se burlarán de mí, me veré ridículo"		
"Somos un equipo, si nos equivocamos nos daremos apoyo. Juntos lo lograremos"		
"Me importa poco lo que los demás hagan, yo hago lo mío y punto. Total, los demás no mueven un dedo por uno"		
Sesión 3/18"Lograré cumplir con lo que me comprometí, porque me gusta, porque creo que servirá hacerlo... Lograré hacerlo lo mejor que yo pueda"		

## HOJA DE TRABAJO 3 Conceptos claves

**Conciencia emocional:** Identificar nuestras emociones, sus causas y sus efectos (Goleman, 1995).

**Autoconciencia:** Reconocer nuestros estados internos, preferencias, recursos e intuiciones (Goleman, 1995).

**Autoestima:** Una actitud evaluativa generalizada sobre nosotros mismos que influye en el estado de ánimo y en el comportamiento y que ejerce un efecto poderoso en un rango de comportamientos personales y sociales.

**Habilidad:** Capacidad para hacer algo que viene del entrenamiento, la experiencia la práctica (Merriam-Webster, 2015). En este sentido, las habilidades son adquiridas: se aprenden, se mejoran, se perfeccionan con el esfuerzo y la práctica.

**Emociones:** Reacciones fisiológicas y psicológicas inmediatas e intensas ante lo que nos pasa o nos rodea, y que nos mueven a actuar o expresar una respuesta. Se refieren a cómo nos sentimos ante algún evento o situación (generalmente apenas este ocurre), las reacciones automáticas de nuestro cuerpo (incremento de la tasa cardiaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y nuestra interpretación de esa experiencia en el momento. Por su naturaleza, las emociones son generalmente intensas y relativamente de corta duración (Mulligan & Scherer, 2012 ; Scherer, 2005; Ekman, 1992).

**¿Por qué es importante conectar nuestras emociones con nuestras sensaciones corporales?**

**¿Por qué es relevante comprender la relación que existe entre nuestros pensamientos, emociones y acciones?**

**¿Es posible controlar las reacciones físicas que tenemos cuando experimentamos emociones como, por ejemplo, la rabia o el miedo?**