



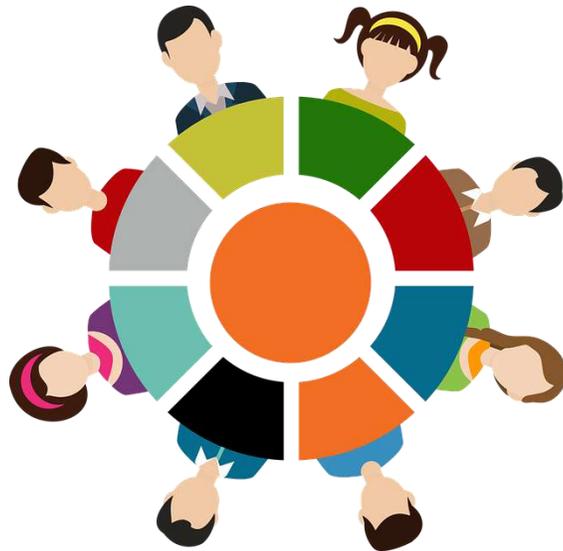
# CONOCIENDO LAS EMOCIONES



# CONTEXTO

(Reconocimiento emocional)

Poder realizar actividades orientadas al reconocimiento de las emociones.



# ESTRUCTURA DE LA LECCIÓN Y RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- ❑ Invita a los estudiantes a darle lectura a “¿Qué son las habilidades socioemocionales?” toma en cuenta aquellos puntos que consideras importantes, si consideras necesario subráyalos.

## ¿Qué son las habilidades socioemocionales?

¿Te has preguntado alguna vez por qué reaccionas de una forma determinada ante una situación específica? ¿Por qué no pudiste evitar llorar cuando no te dieron permiso de ir a una fiesta? o ¿Por qué te duele el estómago cada vez que te enojas cuando alguien revisa tu cuarto? Los seres humanos estamos expuestos en todos los momentos de nuestra vida a experimentar diversas emociones, eso es inevitable; la tristeza, la ira, el miedo y la felicidad son solo las 4 principales, de ahí podemos llegar a experimentar muchas más emociones y de mayor complejidad.





<b>Situación</b>	<b>Nivel emocional</b>	<b>Nivel racional</b>	<b>Nivel comportamental</b>	<b>Emoción</b>
Te subes en el transporte público, más adelante dos hombres que consideras sospechosos se suben al mismo camión en el que vas, ambos hombres llevan gorra, gafas oscuras, cubrebocas, guantes y mochilas.	Miedo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aceleración del ritmo cardiaco.</li><li>• Aumento de la respiración.</li><li>• Sudoración en las manos</li></ul>	Pensamientos: “Me van a robar el teléfono”  “Seguramente son delincuentes”  “En las mochilas traen armas”	Quieres pasar desapercibido: Hablas bajito, tratas de esconderte en el asiento, guardas tus cosas rápidamente.

Todo lo que se experimenta en los tres niveles, son en su mayoría, respuestas “automáticas” al estímulo, es decir,, nos dejamos llevar por alguno de estos niveles mucho antes de lograr reconocer la emoción en sí.

Reconocer una emoción al momento en el que surge requiere práctica, no solo se trata de mencionarla, sino identificar cómo nos hace sentir, lo que pensamos al respecto y la manera en cómo nos comportamos en consecuencia, pero, si realizas pequeños ejercicios durante unos días, poco a poco irás entrenando a tu cerebro para reconocer tus emociones con facilidad.

Reconocer las emociones y todos sus componentes es un buen inicio de partida para, más adelante, poner en marcha la regulación emocional, es decir, la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada y a nuestro beneficio.

**Para saber más**



Visualiza el vídeo complementario “Los sentimientos y las emociones”

(<https://www.youtube.com/watch?v=2Za6cbH-77c>)



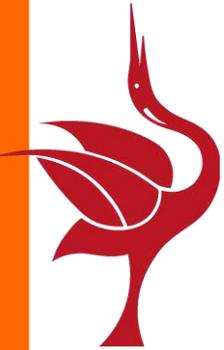
# REFLEXIONA



Cuántas emociones existen?  
¿Puedes nombrarlas?



¿Cuál emoción has experimentado  
con mayor frecuencia  
últimamente?



<b><u>Situación</u></b>	<b>Nivel emocional</b>	<b>Nivel racional</b>	<b>Nivel comportamental</b>	<b>Emoción</b>
Vas en tu bicicleta hacia la papelería mientras se te acerca un perro ladrando fuertemente.				
La profesora te sacó del salón injustamente.				
Un extraño entro al baño mientras lo estabas utilizando.				



## ACTIVIDAD 2

¿De qué forma te han beneficiado o perjudicado tus emociones?



Anota tu respuesta en  
la caja de aprendizaje.

Escribe en tres minutos  
qué te llevas de la actividad

**Mis aprendizajes**





SEP (2021- 2021). Estrategias para la permanencia en la educación media superior, Hidalgo.