

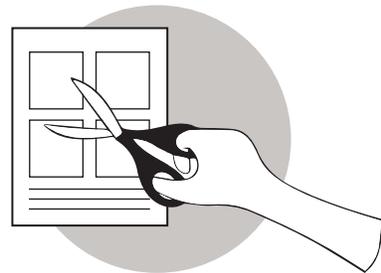
## UNIDAD 1 : Con mi cuerpo y mis emociones

# ¿QUÉ CARA ES ESA?

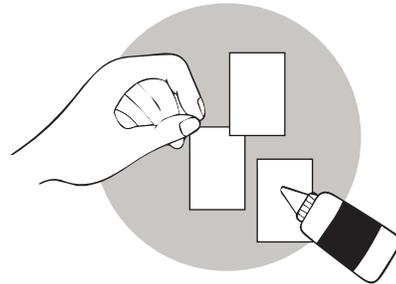
### Instrucciones

Recuerda que puedes escribir tus respuestas en la misma hoja por computador, imprimirla o responder en tu cuaderno.

- 1 Revisa diarios y revistas que ya no utilices. Recorta todos los rostros que encuentres, hasta que juntes **al menos unos 30**. Si no tienes diarios o revistas, puedes buscar imágenes en internet y calcarlas, o hacer dibujos. ¡Mientras más, mejor!



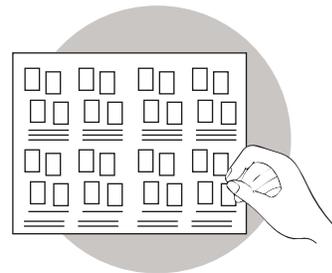
- 2 Una vez que tengas varios rostros, deberás agruparlos. Para ello, deberás analizar con atención cada una de las caras, y agrupar aquellas que expresan la misma emoción. Cuando tengas la impresión de que expresan una emoción diferente, forma una nueva categoría. No es necesario que cada categoría tenga la misma cantidad de rostros, pero proponte como meta definir **al menos 7 categorías diferentes**.



- 3 Una vez que tengas los grupos definidos, deberás definir para cada categoría el nombre de la emoción que expresan, cómo se representa físicamente, y qué sensaciones me genera.

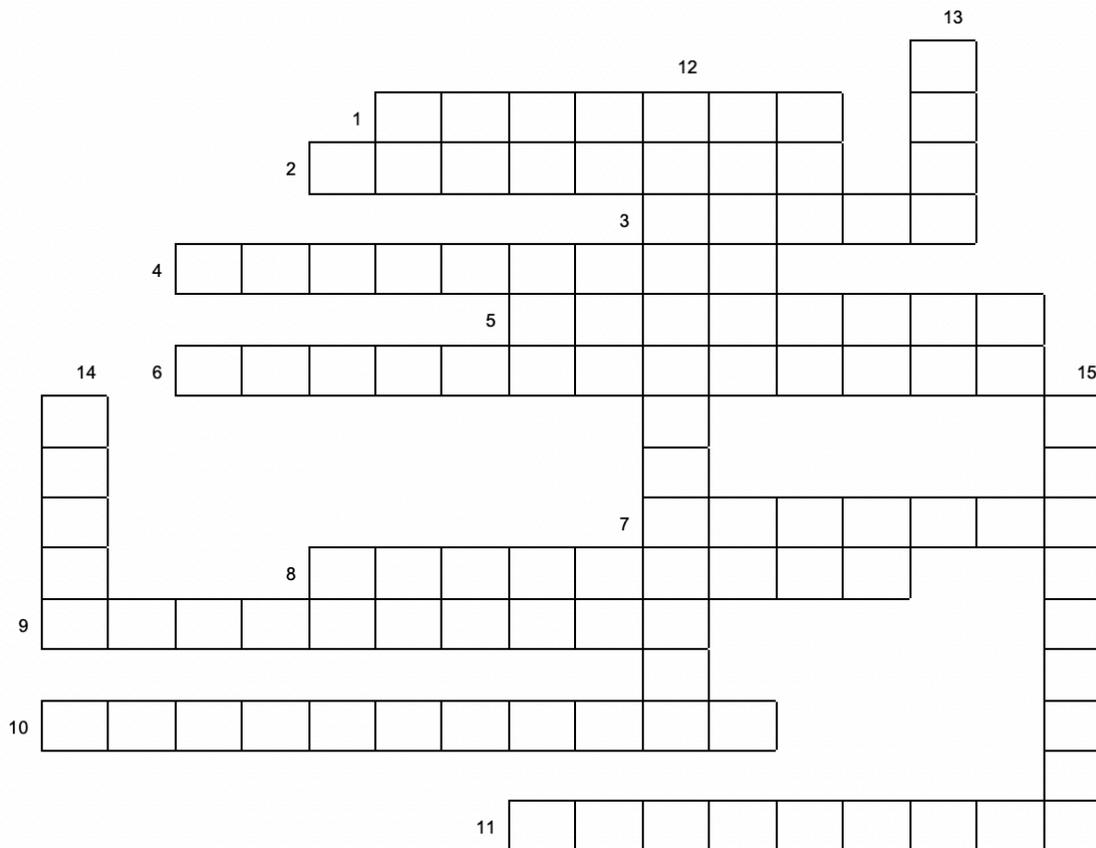
Por ejemplo, si agrupaste rostros enojados, puedes decir:

*“Los rostros representan la emoción de la ira. Sus rasgos prototípicos pueden ser: mostrar los dientes, gritar, unión de las cejas, la nariz un poco recogida, etc. Siento ira cuando no me tratan de forma injusta, me pongo muy inquieta, me sube el pulso del corazón y me dan ganas de salir corriendo”.*



4

Ahora, resuelve el siguiente **crucigrama de las emociones**. Para ello, deberás reconocer el nombre de la emoción según la pista dada, que puede ser su definición o utilidad.



1. Emoción que se experimenta cuando algo provoca felicidad.
2. Bajo ánimo, producto de un evento desfavorable. A veces, hay tendencia a llorar.
3. Muy importante para la supervivencia. Lo sentimos frente a alguna amenaza para nuestra vida o autoestima.
4. La utilizamos para intentar comprender el sufrimiento del otro.
5. Se manifiesta en situaciones inesperadas.
6. Se manifiesta en momentos de falta de seguridad o confianza.
7. Recurrimos a ellas para soñar, construir metas y proyectos. Nos da fuerza para alcanzar nuestros objetivos.
8. Sirve para regular nuestro comportamiento para evitar que emitamos ciertas conductas. Es un sentir negativo, además de sentirse inadecuado y desear ocultarse.
9. Valoración muy positiva de una persona o cosa, por tener muchas o muy buenas cualidades.
10. Tristeza o decepción, por la imposibilidad de lograr algo.
11. Fe y ánimo optimista en resultados positivos. Con ella, se cree que lo que uno desea es posible.
12. Emoción angustiante. Se lamentan acciones que se consideran vergonzosas, hirientes o incorrectas.
13. Emoción que protege a nuestro cuerpo de no ingerir elementos desagradables o perjudiciales.
14. Fuerte enojo, que a veces es violento. Se relaciona con la lucha y la defensa personal.
15. Creencia en que uno mismo o una persona actuará de manera adecuada. Se va reforzando o perdiendo.

5

¡Terminaste, muy bien! Si aún no sigues a Trabün en redes sociales, recuerda que puedes hacerlo en Instagram y Facebook como [@fundaciontrabun](#) y en Youtube como [Fundación Trabün](#). Aquí podrás encontrar material para desarrollar las actividades y contenido especial para estos días en cuarentena.