



# RECONOZCO

*mis emociones y mi cuerpo*

# Yo soy...

Escribe tu nombre: \_\_\_\_\_

¡Desde *Inspiración Comfama te damos la bienvenida* a esta experiencia! Esta es una estrategia que tiene como objetivo *acercar a los niños y jóvenes al descubrimiento de sus gustos, pasiones, intereses y a explorar el conocimiento* libremente a través de experiencias de vida inspiradoras y jornadas complementarias. Para este acercamiento establecimos cuatro mundos: mundo de las artes, mundo de la ciencia, mundo de vida en sociedad y mundo corporal.

En esta ocasión exploraremos *el mundo corporal* con una organización aliada: Conexpresión. En nuestros encuentros, *te conectarás con tus emociones y cuerpo a través del yoga, el arte y la comunicación.*

Estamos felices porque ahora te acompañaremos en este viaje hacia el cuerpo, la mente y las emociones. Queremos que lo disfrutes y aprendas algo nuevo para tu vida





Eres responsable de crear tu propia realidad,  
*es decir, es tu decisión qué pensamientos tienes,*  
los cuales se vuelven emociones en tu cuerpo y  
*hacen que reacciones de determinada manera.*

Con tus pensamientos se generan sensaciones de gusto o disgusto.





## Ejercicio 1

# Emociones y expresión

Elige **una emoción**, la que estés sintiendo o una que observes que esté muy presente en tu **cotidianidad**, y exprésala en un dibujo (¿qué te genera esa emoción?), silueta, líneas y/o palabras.



Dale un nombre a esa emoción de una manera creativa:

---

---

---

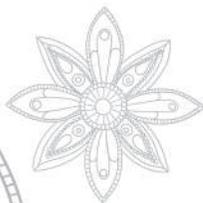
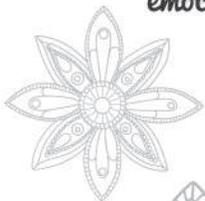
---



## Ejercicio 2

# Define...

¿Qué otras  
emociones conoces?



Palabra

Definición

Emoción

Consciencia

Alegría

Tristeza

Rabia

Miedo

Asco



# Consciencia de las emociones

Somos seres de adaptación. ¿Sabes por qué?

Las emociones son reacciones físicas y mentales que se adaptan a ciertos estímulos que sentimos al relacionarnos con un objeto, lugar, persona, suceso o un recuerdo. Estas son instintivas y de corta duración.

Te explicamos con más detalle con el proceso de las emociones:

## Momento 1 - Situación

Es la realidad. Ejemplo: estás sentado en la cafetería y pasan tus amigos riéndose.

## Momento 2 - Interpretación

Percibimos esa situación y le damos un sentido. Nuestros pensamientos, a los que estamos acostumbrados, lo que nos pasó antes o cómo nos encontremos ese día, pueden influir en la interpretación de la realidad.

Ejemplo: piensas que se están riendo de ti. Te quedas en ese pensamiento y generas suposiciones (La verdad es que no sabes si se ríen de ti).

## Momento 3 - Emoción

La interpretación de una situación, produce una emoción en nosotros. Esto hace que algo se nos mueva adentro. Sentimos un cambio en nuestro estado de ánimo. Puede resultarnos agradable o desagradable.

Ejemplo: te da rabia o tristeza que se ríen de ti.

## Momento 4 - Conducta

La mayoría de las veces esto hace que actuemos de una manera determinada. Ejemplo: vas y confrontas a tus amigos con rabia, o te vas a llorar al baño o te acercas con calma y les preguntas si se reían de ti.

# Las química de las emociones

El cerebro funciona con conexiones eléctricas y químicas. Es ahí donde nacen nuestras emociones. El hipotálamo (sistema límbico) regula la mayoría de las funciones del cuerpo: glándulas, movimiento, etc. Muy cerca al hipotálamo está la amígdala, el disco duro de las emociones. Es por esto que cuando un estímulo llega a nuestro cerebro la primera que reacciona es la amígdala, que hace que surja una emoción.

Te has preguntado por qué te han dicho: "Si tienes rabia (u otra emoción), respira y cuenta hasta diez". Cuando respiras, oxigenas tu cerebro, además, al contar hasta diez le das tiempo a tu cerebro para que el estímulo que llegó a la amígdala también pase a tu corteza prefrontal, que es la parte racional del cerebro. Así, antes de reaccionar ante la emoción, te detienes, la observas y reflexionas: ¿Qué estoy sintiendo? ¿Por qué me siento así? ¿Qué hago para entrar en calma y tomar decisiones sobre lo que siento?

## Ejercicio 3

# Teatralidad de las emociones

Con tus compañeros vas a elegir una de estas situaciones o propón una situación que te haya pasado:

### Alegría

- ✦ Alguien de la familia se gradúa del colegio.
- ✦ La familia se gana la lotería.
- ✦ La persona que te gusta, decide ser tu novio/a.

### Tristeza

- ✦ Terminaste con tu novio/a.
- ✦ Alguien cercano, al que quieres, se fue a vivir a otro país.
- ✦ Tus papás decidieron separarse y te lo acaban de decir.

### Rabia

- ✦ Te están robando un objeto muy preciado.
- ✦ Alguien te dice algo que te ofende.
- ✦ Tu hermano/a toma algo tuyo sin pedirte permiso.

### Miedo

- ✦ Perdiste 4 materias y debes contarle a tus papás.
- ✦ Estás pasando por una calle por la noche, y ves lejos a unas personas.
- ✦ Un amigo/a te reta a que camines por la cuerda floja.

### Asco

- ✦ Te llevan comida y es la que más odias.
- ✦ Se te sube una cucaracha por el pelo.
- ✦ Tu mejor amigo/a acaba de vomitar tu camisa.

*Luego conversa con ellos para que juntos completen este cuadro:*

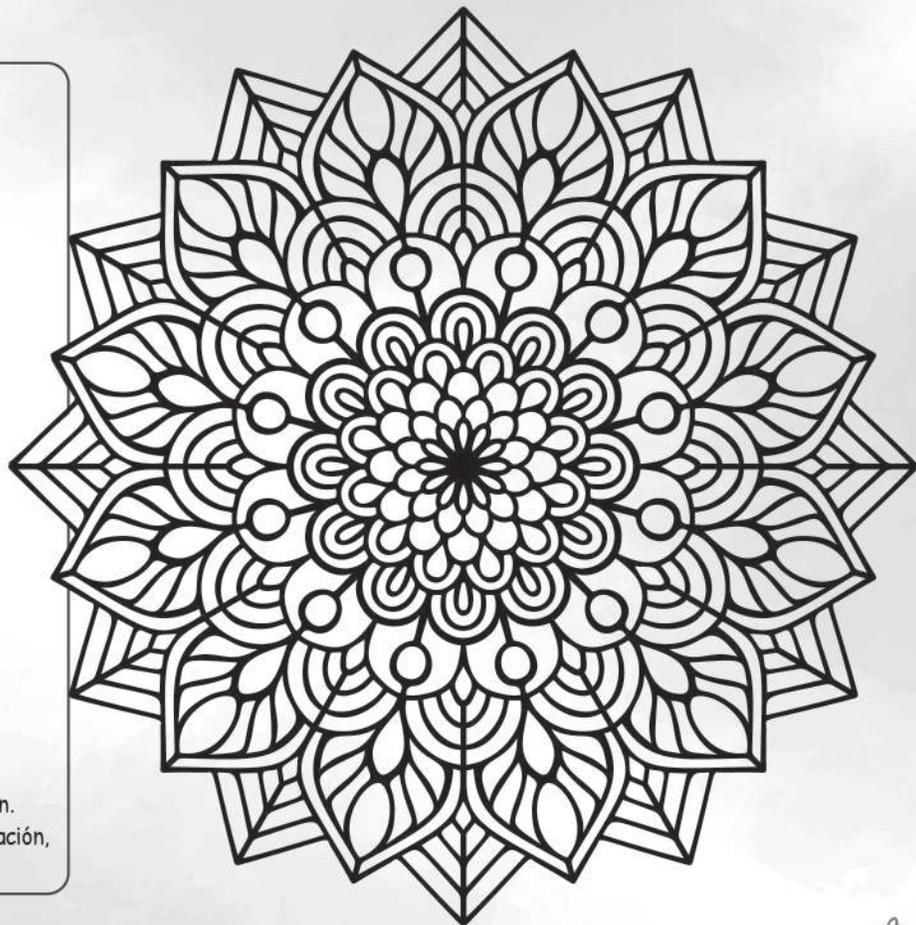
Situación:

Interpretación:

Emoción:

Conducta:

Al final, uno de los equipos dramatizará la situación. Los demás, la observarán y descifrarán cuál es la situación, la interpretación, la emoción y la conducta.





# El Reto

Tenemos un reto para ti:

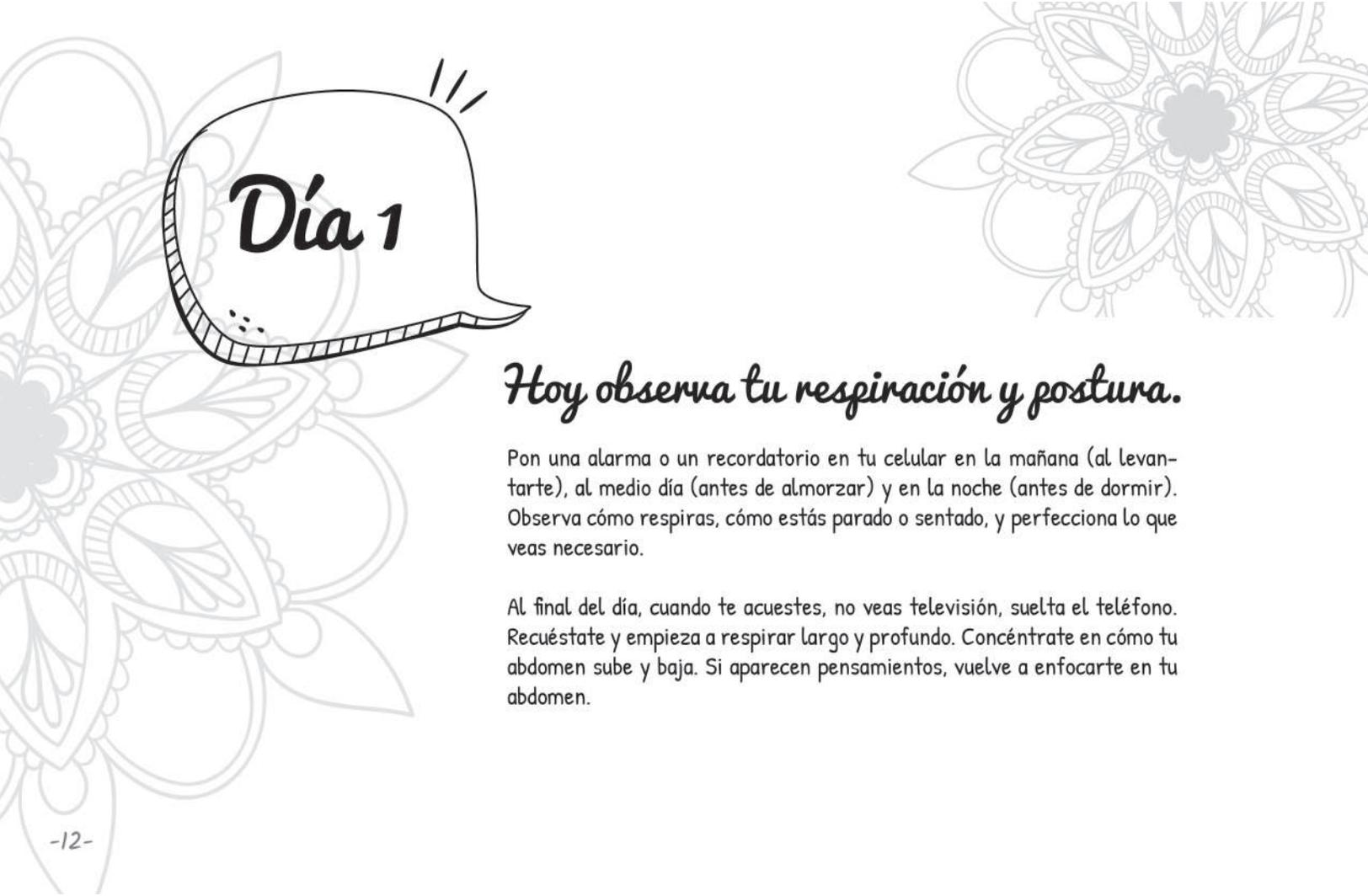
durante **7 días**

vas a realizar una actividad diferente cada día.

## ¿Qué debes tener en cuenta?

- 1 Este es un juego para divertirse, por lo tanto, depende de ti que lo disfrutes.
- 2 En las actividades, tú eliges si quieres escribir, dibujar, pintar, pegar imágenes. ¡Lo que desees!
- 3 Si te da pena algo, suéltate, relájate, fluye y quita el miedo al que dirán. Lo que otros piensen de ti, no es importante.
- 4 Observa cómo están tus emociones durante estos 7 días y recuerda que la respiración es clave para gestionarlas.
- 5 Al finalizar, muéstrale a tu director de grupo que realizaste tus actividades, para que sepa que ya lo realizaste.
- 6 Si sientes la necesidad de compartir lo que estás experimentando con otras personas, hazlo. Es importante expresar tus emociones y sentimientos.

¡Comienza el reto!



# Día 1

## *Hoy observa tu respiración y postura.*

Pon una alarma o un recordatorio en tu celular en la mañana (al levantarte), al medio día (antes de almorzar) y en la noche (antes de dormir). Observa cómo respiras, cómo estás parado o sentado, y perfecciona lo que veas necesario.

Al final del día, cuando te acuestes, no veas televisión, suelta el teléfono. Recuéstate y empieza a respirar largo y profundo. Concéntrate en cómo tu abdomen sube y baja. Si aparecen pensamientos, vuelve a enfocarte en tu abdomen.



**Al siguiente día,**

...escribe o dibuja  
cómo fue la  
experiencia de  
este primer reto.





## Día 2

En el siguiente cuadro **escribe 2 emociones** que más experimentas cuando estás con tus compañeros de colegio, tus amigos de barrio o con tu familia.

Describe cómo se manifiestan (palabras, comportamientos, sensaciones) en ti estas emociones y en qué situaciones se generan.

### Emoción

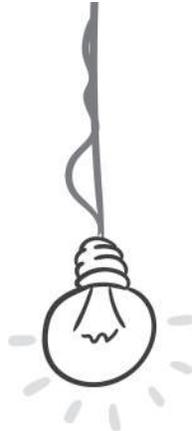
Ejemplo:  
Alegria  
Euforia

### Manifestación

Ejemplo:  
Hablo apasionadamente, mucha expresión corporal (muevo mucho las manos), se me acelera el corazón.

### Situaciones

Ejemplo:  
Cuando planeo nuevos proyectos. Cuando hablo de temas de interés. Cuando la persona que me gusta me presta atención



*¿Qué pasó en ti?*

---

---

---

---

---

---

---

Escoge un texto que te guste, ya sea un cuento, un artículo o una carta. Decide si la lees a solas (puede ser al frente de un espejo) o a alguien (familia, amigos o profesores) con una emoción con la que te sientas identificado en este día.

*Si se la leíste a alguien, ¿qué observaste que pasó en el otro?*

---

---

---

---



## Día 4

Piensa en un héroe o heroína que te encantaba en tu infancia (o actualmente). Puede ser un superhéroe del mundo de la ficción o personas reales a las que admires.



### Paso 1

Escríbele *una carta* agradeciéndole por lo que ha hecho y lo que ha significado en tu vida. Empieza la carta diciendo: "Querido/a (y el nombre):" y abajo continuas con el texto.

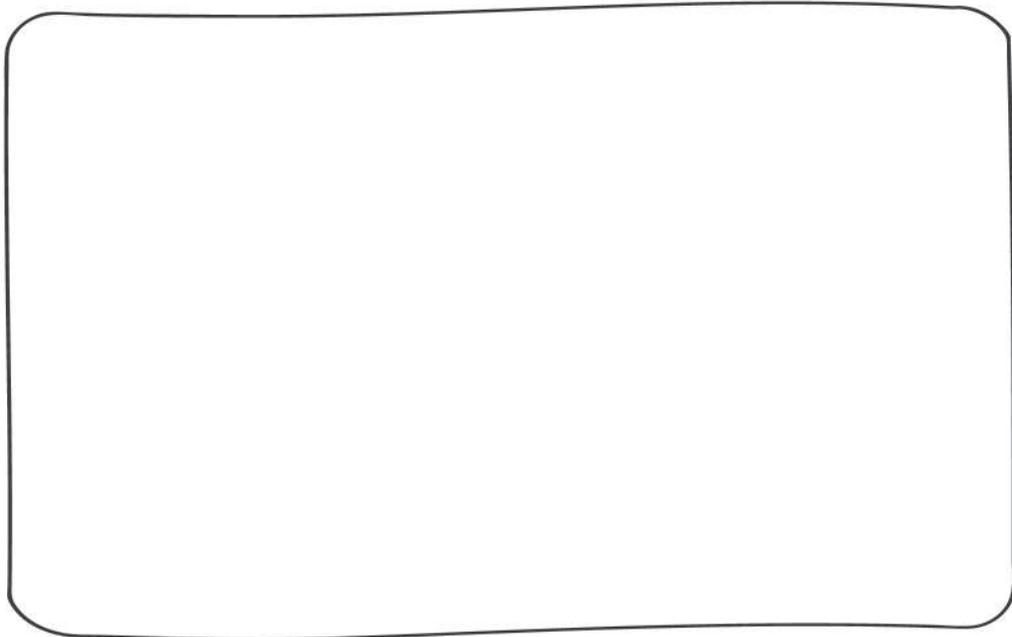


A vertical column of decorative elements on the left side of the page, including various styles of stars (some with dots, some with stripes, some with a compass rose), clusters of dots, and a small star with a cross inside.

## Paso 2

Recorta un pedazo de papel, pégalo encima del nombre del héroe o heroína de la página anterior, y escribe tu nombre. Lee esto en voz alta. Escúchate.

¿Qué observaste? ¿Qué sensaciones aparecieron? ¿Tuvo sentido tu carta?

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their name and answer the reflection questions.

# Día 5



Hoy es el día musical. Escucha música en el momento que puedas.



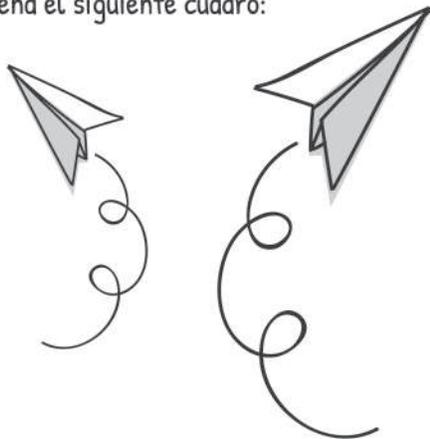
*¿Que tipo de música escuchaste?*

*¿Cómo te hizo sentir?*

*¿Con cuáles emociones la relacionas?*



En una conversación que sostengas hoy o que recuerdes que hayas tenido con alguien cercano (colegio, casa, barrio), llena el siguiente cuadro:



Situación (¿qué te estaba contando?, ¿qué situación estaba viviendo?):

Manifestaciones del cuerpo:

Posibles emociones que observaste en esta persona:

Palabras más usadas por esta persona:





# Día 7

Escoge algo que sientas necesario trabajar en ti (emoción, comportamiento, sueño, entre otros). Y escribe un plan de acción.

*Puedes utilizar cartulina, hojas de color, o lo que tengas a la mano para crear tu propio plan de acción, como lo encontrarás en la siguiente tabla (dibújala, píntala... Lo que desees hacer para que tenga tu marca personal).*

Por ejemplo:



**Objetivo:** quiero dejar de ser grosero/a y agresivo/a cuando le respondo a mi mamá o papá.

**Acciones:** cada vez que me pidan algo, voy a respirar profundo, a contar hasta 20. Voy a expresarles con respeto que no estoy de acuerdo con algo.



**Objetivo:** no quiero sentir tanto miedo cuando hablo en público.

**Acciones:** buscaré clases de teatro en el barrio. Cada vez que hable en público, haré respiraciones profundas.

# Plan de acción

Objetivo:

Fecha:

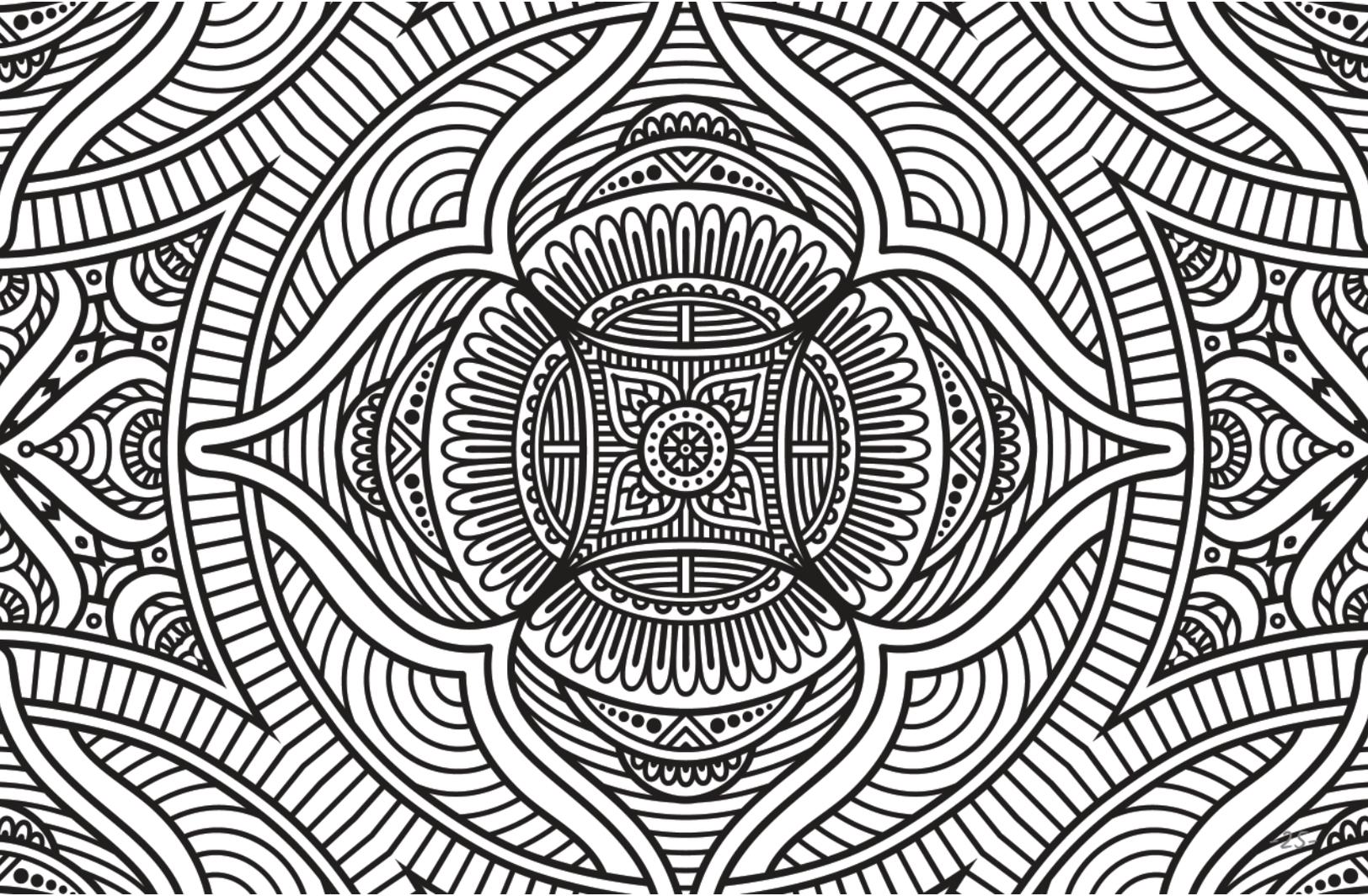
Acciones:

¿Qué sentiste?



# ¡Cumpliste con el reto y te felicitamos!

Te invitamos a que tengas presente  
las acciones que te permiten tramitar  
tus emociones. Además, a que  
realizando las actividades  
que te compartimos.





# ¿Qué es el yoga?

Es esencialmente una relación que construyes contigo mismo/a, con las otras personas y con lo que te rodea. Es una práctica que te permite *conocer tu cuerpo, mente, emociones y ser verdadero a través de las posturas, las respiraciones, los cantos, las meditaciones y la relajación*. Es un entrenamiento para lograr tranquilidad y bienestar en tu vida.

El origen de la palabra "yoga" viene de la palabra en sánscrito (*lengua de la India*) "yugat", que significa unirse o unir. Con el yoga encontramos la unidad del cuerpo, la mente y el espíritu (alma o universo, según en lo que creas).

## Respiración consciente

Siéntate en una postura cómoda, espalda erguida, alargada, mentón hacia adentro y un poco hacia abajo (paralelo al piso). Inhala por la nariz (expandes abdomen, costillas y pecho) y te repites mentalmente: el aire entra, sé que el aire entra. Exhala por la nariz (abdomen va hacia adentro, como si el ombligo quisiera tocar la columna) y te repites mentalmente: el aire sale, sé que el aire sale. Inicia por 3 minutos y a medida que tengas más práctica, hazlo por más tiempo.







conexpresión

yoga • comunicación • arte

comfama