

UNIDAD 1 : Con mi cuerpo y mis emociones

UN POCO DE TERROR

Instrucciones

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

- Comienza leyendo un fragmento de la novela **Drácula** de Bram Stoker. Imagina que eres Jonathan Harker. Es él quien escribe ese fragmento en su diario de vida la tarde en que se acercaba al castillo del conde Drácula.



“Averigué que mi posadero había recibido una carta del conde, ordenándole que asegurara el mejor lugar del coche para mí; pero al inquirir acerca de los detalles, se mostró un tanto reticente y pretendió no poder entender mi alemán. Esto no podía ser cierto, porque hasta esos momentos lo había entendido perfectamente; por lo menos respondía a mis preguntas exactamente como si las entendiera. Él y su mujer, la anciana que me había recibido, se miraron con temor. Él murmuró que el dinero le había sido enviado en una carta, y que era todo lo que sabía. Cuando le pregunté si conocía al Conde Drácula y si podía decirme algo de su castillo, tanto él como su mujer se persignaron, y diciendo que no sabían nada de nada, se negaron simplemente a decir nada más.

Era ya tan cerca a la hora de la partida que no tuve tiempo de preguntarle a nadie más, pero todo me parecía muy misterioso y de ninguna manera tranquilizante.

Unos instantes antes de que saliera, la anciana subió hasta mi cuarto y dijo, con voz nerviosa:

-¿Tiene que ir? ¡Oh! Joven señor, ¿Tiene que ir? Estaba en tal estado de excitación que pareció haber perdido la noción del poco alemán que sabía, y lo mezcló todo con otro idioma del cual yo no entendí ni una palabra. Apenas comprendí algo haciéndole numerosas preguntas. Cuando le dije que me tenía que ir inmediatamente, y que estaba comprometido en negocios importantes, preguntó otra vez:

-¿Sabe usted qué día es hoy?

Le respondí que era el cuatro de mayo. Ella movió la cabeza y habló otra vez:

-¡Oh, sí! Eso ya lo sé. Eso ya lo sé, pero, ¿Sabe usted qué día es hoy?

Al responderle yo que no le entendía, ella continuó: -Es la víspera del día de San Jorge. ¿No sabe usted que hoy por la noche, cuando el reloj marque la medianoche, todas las cosas demoníacas del mundo tendrán pleno poder? ¿Sabe usted adónde va y a lo que va?

Estaba en tal grado de desesperación que yo traté de calmarla, pero sin efecto. Finalmente, cayó de rodillas y me imploró que no fuera; que por lo menos esperara uno o dos días antes de partir. Todo aquello era bastante ridículo, pero yo no me sentí tranquilo. Sin embargo, tenía un negocio que arreglar y no podía permitir que nada se interpusiera. Por lo tanto traté de levantarla, y le dije, tan seriamente como pude, que le agradecía, pero que mi deber era imperativo y yo tenía que partir”.

Fragmento “Drácula”

2 A partir de la lectura anterior, responde las siguientes preguntas.

a. ¿Para qué una anciana le dijo a Jonathan que no fuera al castillo?
¿Qué podría ocurrir si él iba?

b. ¿Qué emoción sentía la anciana en esa escena?

3 Todas las personas sentimos muchas emociones diferentes a lo largo de nuestro día. Cada una se manifiesta por un motivo especial. Las emociones no son buenas ni malas, pero todas son importantes. Cada una de ellas nos sirven por diferentes razones. Si no fuera así, no estarían ahí.

a. ¿Para qué nos sirve el miedo? ¿Qué pasaría si no lo sintiéramos?

b. Piensa en otra emoción, y en algún momento en que la hayas sentido. ¿Por qué crees que fue importante sentirla? ¿Fue importante sentirla? ¿En qué te ayudó? Escribe aquí tu experiencia.

4

El desafío que tienes ahora, es poder resolver el **dominó de las emociones**. Para ello, debes unir el nombre de la emoción con su definición o utilidad. Puedes comenzar con la ficha que tú prefieras. Si quieres, puedes invitar a alguien de tu familia para jugar juntos. Recuerda que si no tienes impresora, puedes hacer las fichas a mano y seguir el patrón. Cuando lo termines puedes publicar una foto por instagram y etiquetar [@fundaciontrabun](https://www.instagram.com/fundaciontrabun).



Miedo

Desconocimiento de aspectos futuros, falta de seguridad. Nos hace ser menos confiados.



Tristeza

La sensibilidad con el sufrimiento de una persona. Moviliza a la persona a comprometerse con aliviar el malestar del otro.



Compasión

Nos permite afrontar situaciones inesperadas, y reaccionar de forma más rápida. Puede ser neutral, agradable o desagradable.



Alegría

Protege nuestra supervivencia ante una lucha o huida. Nos mantiene atentos para luchar o defenderse de un ataque real o imaginario.



Confianza

Nos ayuda a sobrevivir, porque nos advierte del peligro. Nos ayuda a reaccionar y escapar.



Asco

Nos sirve como protección de males que nos dificultan avanzar. Cuando no es excesiva, ayuda a nuestro autoestima y autoconcepto.



Furia

Nos protege de ingerir sustancias desagradables y objetos peligrosos para nuestro organismo.



Remordimiento

Permite creer que lo que se quiere o sueña es posible. Ayuda a la motivación.



Sorpresa

Sirven para construir nuestro proyecto de vida, sueños y fijar metas. Nos da fuerza para alcanzar nuestros objetivos.



Esperanza

Nos dispone a dar a los demás lo que desean o necesitan, para satisfacerlos, y sentir bienestar por haberlo logrado.



Admiración

Nos informan del peligro de una pérdida, como el cariño o atención. La amenaza puede ser real o imaginaria.



Orgullo

La sentimos ante un hecho que conlleva una pérdida importante para nosotros, como una persona o un fracaso.



Vergüenza

Expresa una consideración especial y positiva que se siente con alguien o algo, por sus cualidades. Maravillarse.



Frustración

Permite impulsar un cambio en la conducta, y a veces realizar una reparación del daño.



Ilusión

Permite no hacer lo mismo, y tomar mejores decisiones en el futuro. Nos impulsa a pedir perdón a otros o a nosotros mismos.



Arrepentimiento

Regula nuestro comportamiento para evitar que emitamos ciertas conductas.



Incertidumbre

Emoción de la lucha y defensa, porque puede intimidar a otra persona. Sirve para controlar y cambiar ciertas situaciones.



Celos

Se genera cuando no se puede cumplir un deseo. Permite entender que no todo resulta bien a la primera, y podemos identificar áreas de mejora.



Complacencia

Produce sensaciones agradables, y la persona se siente plena en ese momento. Se necesita expresar y compartir con los demás.



Ansiedad

La creencia de que alguien actuará de forma adecuada en una situación determinada. Con ella, nos sentimos más seguros y aceptados.

- 5 ¿Lograste resolverlo bien? Ahora puedes crear un memorice con las emociones y sus definiciones o utilidades y seguir jugando.
- 6 ¡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.