



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

## Emociones Conexión vital

### Conexión emociones

*Competencias socioemocionales para  
el desarrollo integral y la salud mental  
de niños, niñas y adolescentes*

Secretarías de Educación

## Módulo 3

¿Cuáles son mis  
sensaciones cuando...?

## ¿Cuáles son mis sensaciones cuando...?

A continuación, lo invitamos a agudizar todos sus sentidos y evocar momentos en los cuáles utilizarlos los ha llevado a sentirse tranquilos y relajados. Se dice que escuchar, observar, tocar, oler y degustar produce sensaciones relajantes. El propósito es explorar cuáles son esas sensaciones que se evocan a través de los sentidos.

### ¿Cuáles son mis sensaciones cuando...?

Cada sentido nos puede producir una gama de sensaciones diferentes, dependiendo del estímulo que se recibe, y de la forma como la persona lo interprete. **Ejemplo:** un olor puede producir: Hambre, alegría, sorpresa, asco, miedo o tristeza.

Lo invitamos a que nos cuente un poco las diferentes sensaciones que siente	
Cuando escucho <b>música</b> me produce:	Porque:
Cuando observo <b>pobreza</b> me produce:	Porque:
Cuando toco <b>residuos de cabello</b> me produce:	Porque:
Cuando huelo <b>humo de cigarrillo</b> me produce:	Porque:
Cuando degusto <b>agua de mar</b> me produce:	Porque:
<b>Ahora reflexione:</b> ¿en qué momentos y de qué manera puedo promover el uso de todos los sentidos para evocar emociones en mis ambientes cotidianos?	

En todo momento podemos tomar consciencia de la forma en que cada sentido nos transmite emociones para mantenernos sanos y en equilibrio. Al despertar vemos el lugar en que estamos, en la ducha sentimos nuestro cuerpo, olemos el jabón y escuchamos el agua; la piel nos informa sobre el vestido, en el desayuno experimentamos muchos sabores. Promover la toma de consciencia corporal y sensorial, es conectarse con el entorno. Cada día nos brinda nuevos colores y matices de la luz sobre los cuales se puede llevar un "Diario sensorial".



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Emociones Conexión vital

