

ONG Niños de Guatemala  
Diplomado en Hotelería y Turismo  
Curso: Comunicación y Lenguaje  
Alumna: María Raygot

### **Lección 1 : Autoconciencia emocional**

Abre la canción "Claire De Lune" de Claude Debussy

- ¿Qué sensaciones, recuerdos o pensamientos provocó la música?

Al escuchar la música me sentí relajada y somnolienta, la canción me transmitía paz y nostalgia, me hizo imaginar a dos personas bailando como cenicienta en su primer baile con el príncipe. Me hace pensar en una historia de amor imposible.

- ¿Qué emoción sentí?

Las emociones que identifiqué mientras escuchaba la música fueron de alegría, sorpresa e incluso miedo en las partes en las que la música tenía algunos cambios de tono. También tristeza y nostalgia en las partes suaves del piano.

- En tus palabras, ¿qué es la autoconciencia emocional y para qué sirve?

Creo que la autoconciencia y saber identificar el estado de ánimo en el que nos encontramos y las causas de ello. La autoconciencia nos sirve para poder llevar diferentes situaciones de la mejor manera, ya sea una situación con nosotros mismo o con otras personas

- ¿Por qué las emociones no son ni buenas ni malas?

Porque no todos somos iguales, hay situaciones que nos pueden afectar de una manera diferente a como afecta a otra persona, eso no quiere decir que sea malo sentirnos bien o mal, simplemente todos somos distintos y manejamos las cosas a nuestra manera.