



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS  
"Formando líderes sin distinción"

## Actividades del Área Psicosocial

**ATENCIÓN:** Este material puede ser realizado de manera impresa, o en un cuaderno de forma ordenada, donde debes anotar el título de la guía, la instrucción de cada actividad y la respuesta.

**Objetivo:** Fomentar el reconocimiento y la expresión de emociones.

### 1- Vamos a seguir aprendiendo sobre las emociones



#### ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Emoción proviene del latín emotio, que significa movimiento o impulso. Las emociones son estados afectivos, reacciones al entorno que "nos mueven" por dentro. Estas reacciones cumplen una función adaptativa y tienen un origen fisiológico que se manifiesta con cambios tanto a nivel físico (sensaciones, cambios endocrinos...) como a nivel psicológico (pensamientos, actitudes, creencias).

Las emociones son variables, pueden aparecer de forma súbita y tienen diferentes grados de intensidad. Son más intensas, pero menos perdurables que los sentimientos.



CAMBIEMOS ESO, NOSOTROS  
Y EXPRESEMOS NUESTRAS  
EMOCIONES

## Existen 6 categorías básicas de emociones

### SORPRESA

Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.

Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer ante una situación nueva.

### MIEDO

Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre e inseguridad.

El miedo es necesario, sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.

### ALEGRÍA

Sensación de bienestar y seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o hemos cumplido una meta.

Nos induce a repetir aquellos sucesos que nos hacen sentir bien.

### IRA

Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por alguien o algo.

Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.

### TRISTEZA

Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

La función de la tristeza es pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

### ASCO

Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.

Nos prodece rechazo y solemos alejarnos.

## 2- Reconocer nuestra emociones

A TRABAJAR, Escribe cómo te sientes tu en estas situaciones (también lo puedes escribir en tu cuaderno).

El primer paso  
es reconocer  
las emociones



No entiendo las tareas y actividades ¿Cómo me siento? \_\_\_\_\_

---

---

Mi mamá me regaña por algo \_\_\_\_\_

---

---



---

---

---

Hablo con mis amigos por celular, ¿yo me siento? \_\_\_\_\_

---

---

---



## Ahora que ya sabes identificar tus emociones puedes saber que pasos tomar



No es necesario resolver todo en el momento, si lo necesitas toma una pausa para calmarte y luego a resolver la situación.

Cuando un sentimiento nos abruma, (p.e. Rabia) algunas veces tomamos las peores decisiones. Un consejo, **PARA, SIENTE, PIENSA Y luego ACTÚA.**

No guardes lo que sientes, conversa con tus padres o una persona de confianza para ti, sobre lo que estás sintiendo.

### Cómo expresar las emociones

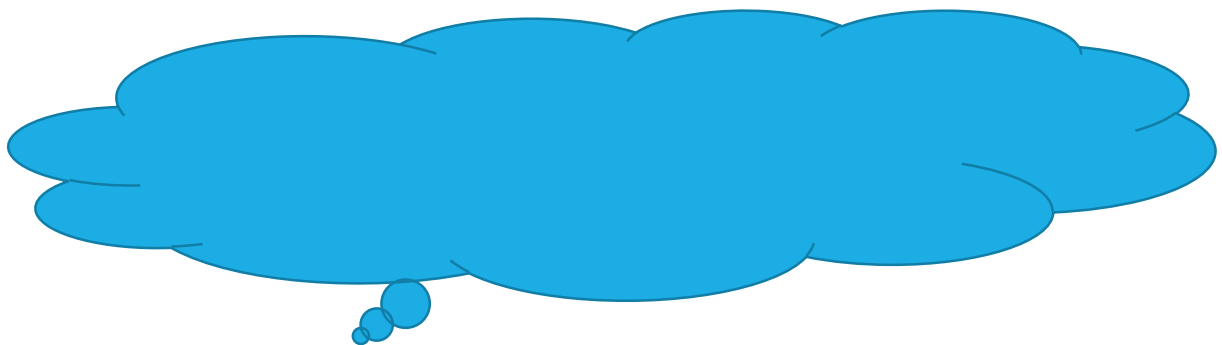
Si te expresas de manera adecuada puedes lograr más cosas que gritando o enojándote.

**Ejemplo:** Mamá cuando tu me mandas sólo a mi a ayudar en la casa YO ME SIENTO MOLESTO. Porque creo que es injusto, mis hermanos/as también pueden cooperar.

### ¿Qué puedo hacer si no logro controlar lo que siento?

#### APRENDER FORMAS DE CONTROLARSE

- Alejarse del lugar
- No volver hasta estar tranquilo
- Respirar profundamente
- Pensar en otra cosa
- Contar hasta 10
- Hablar con alguien
- Escuchar música
- Leer, jugar.
- Hablar con un amigo
- Imaginar que estas en otro lugar
- Ver tv
- Recordar la letra de una canción.



## ANOTA!!

No es necesario que lo compartas con nadie. Sólo es un registro personal

## REVISA

Como afrontaste antes situaciones parecidas y como fue el resultado

## COMPARTE

Hazle saber al otro como te sentiste, nadie es adivino

## MEJORA

SI YA SABES CUALES SON TUS ERRORES CORRÍGELOS E INTENTA AVANZAR

## Hay actividades que facilitan estados emocionales más favorables para las emociones



### Ejercicios de relajación



### Meditación con los ojos cerrados

Esta técnica de relajación es una de las más sencillas y eficaces que hay. Primero debes buscar un espacio en el que no haya ruido y sentarte cómodamente.

A continuación cierra los ojos, respira despacio, inhalando por la nariz y expirando por la boca y piensa en un bello y tranquilo paisaje, como una puesta de sol en la montaña o las olas del mar en una playa desierta. Pasados unos minutos abre los ojos sin dejar de evocar el tranquilo paisaje para que la sensación de calma te acompañe por más tiempo.



### *Respiración abdominal*

Esta respiración tiene por objetivo inflar el diafragma, no el pecho.

Con una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre, realizamos una respiración profunda por la nariz, sintiendo nuestro vientre crecer y nuestros pulmones estirarse. Hacer de 6 a 10 respiraciones lentas y profundas durante 10 minutos todos los días.



### *Relajación muscular progresiva*

- 1- Busca una posición cómoda. Puede ser pararse, sentarse o acostarse boca arriba.
- 2- Aprieta todos los músculos de la cara para tensarlos. Mantén la tensión por 5 o 10 segundos.
- 3- Relaje los músculos de la cara por 15 a 20 segundos. Concéntrate en la tensión que se aleja de su cuerpo.
- 4- Repite el tensar y relajar los mismos músculos 2 o 3 veces antes de pasar al siguiente grupo muscular.
- 5- Repite los pasos 2, 3 y 4 con diferentes grupos musculares. En este orden, concéntrate en los hombros, los brazos, antebrazos, manos, pecho, espalda, tronco, muslos, piernas y pies.

Consejos útiles:

La relajación muscular progresiva no debe hacerte sentir mal. No la hagas si es dolorosa o incomoda.

- Respira larga y profundamente para ayudar a relajar los músculos.
- Mantén los músculos relajados por más tiempo del que los tienes tensos. Sentir una sensación de calor y hormigueo es normal.

### **Otras herramientas**

Yoga para adolescentes: <https://www.youtube.com/watch?v=ssA6XZUqoJ4>

Calm: Meditación y sueño

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=e>

[s https://apps.apple.com/us/app/calm/id571800810](https://apps.apple.com/us/app/calm/id571800810)