

Semana 6: Control de Emociones

Logro de aprendizaje

Comprende el concepto de emoción, las causas que generan estrés y frustración y conoce diferentes métodos para su manejo en la vida personal y laboral.

Contenidos

- Concepto de emociones.
- Causas de estrés y frustración.
- Influencia de las emociones sobre la vida.
- Manejo y regulación de emociones.



Video

¿Qué observas en el video?



<https://www.youtube.com/watch?v=Q7BqXLE1iqM>



¿Qué son las emociones?

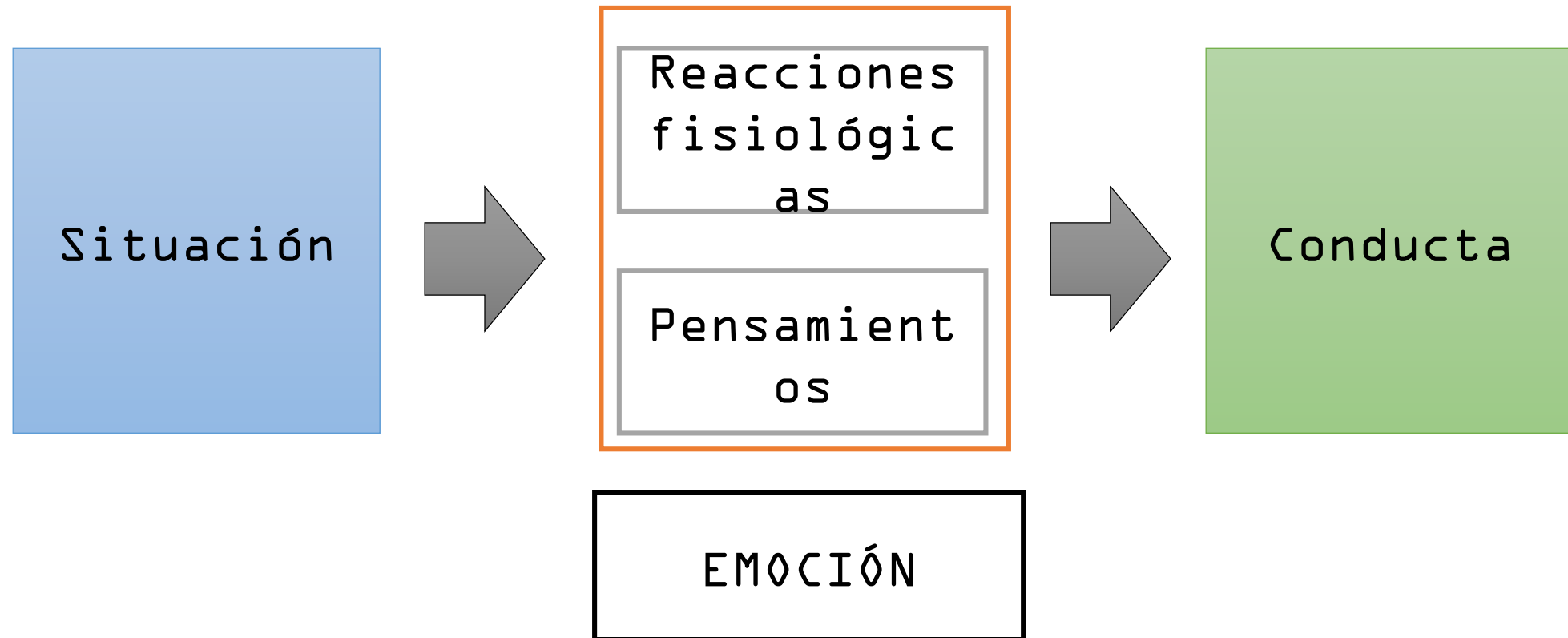
Es la capacidad de reconocer como te sientes.

Te permite
comprenderte,
controlar de forma
inteligente tus
actitudes y en
consecuencia
comprender mejor a los
demás.



Aprendemos

¿Qué son las emociones?



Dinámica

El profesor dará las
consignas a 4
participantes para
identificar las emociones



¿Cuáles son las emociones?

Alegría (Entusiasmo)

Cólera (Ira, Rabia)

Tristeza (Melancolía,
Angustia)

Miedo (Pánico)

Vergüenza



¿Cómo manejar las emociones?

Es importante ver que generalmente son las emociones negativas las que se aparecen y reaccionamos de manera impulsiva.

- **Primero**, es reconocerlo.
- **Segundo**, tomar la reacción con calma, ser consiente de ese momento: relájate y respira.
- **Tercero**, pensar que ~~decir~~ para expresar lo que quiere comunicar emocionalmente bien.



Aprendemos

¿Cómo puedo regular las emociones? - Respiración Profunda



1. Inspirar (4 segundos)
2. Contener (4 segundos)
3. Expira (8 segundos)

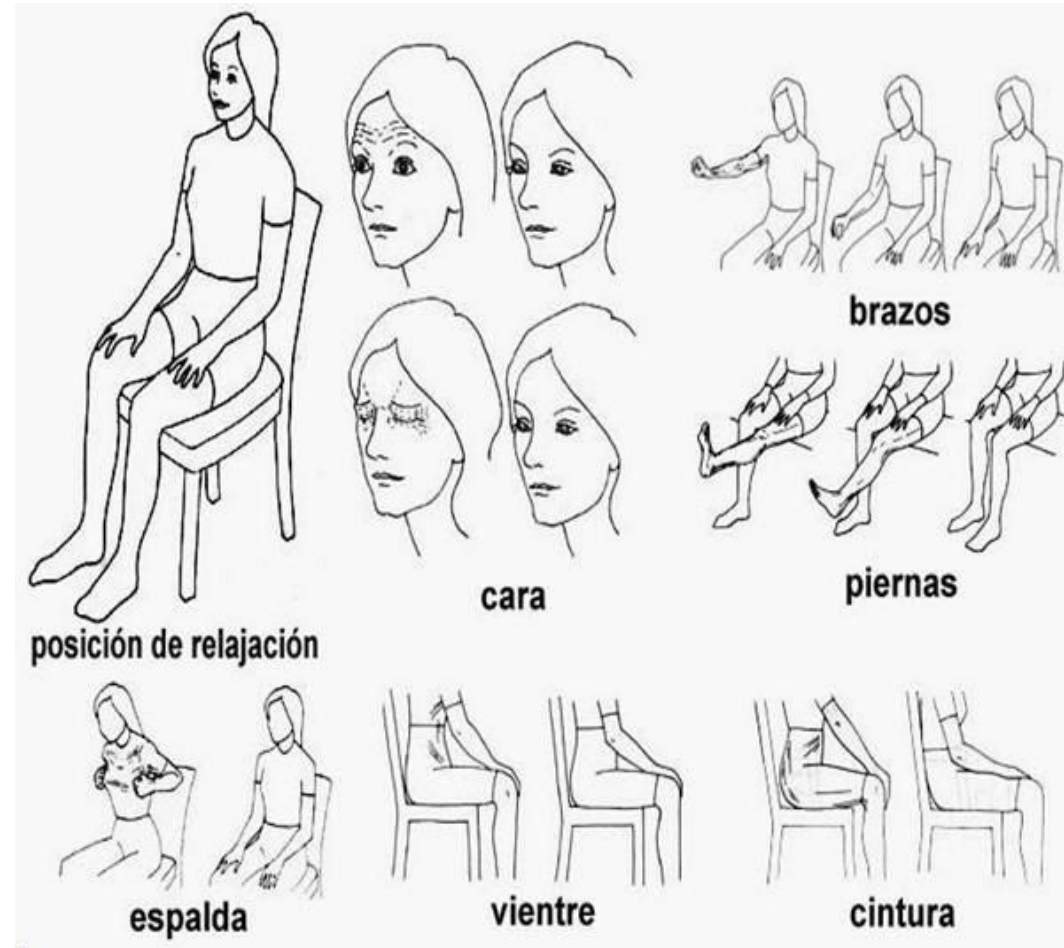
Revisa el siguiente video: <https://youtu.be/sGVaYmjkXIM>



Aprendemos

¿Cómo puedo regular las emociones? - Relajación Muscular Progresiva

Diferentes grupos musculares



Aprendemos

¿Cómo puedo regular las emociones? - Relajación Muscular Progresiva

- ¿Qué opinas del procedimiento descrito?
- Inténtalo.



Revisa el siguiente video:
https://youtu.be/RbQ-_RZPPaE



¿Cómo puedo regular las emociones? - Detención del Pensamiento

- Cuando vemos que las emociones siguen continuas debemos tomar el control identificando la atención
- Detenerse para no seguir un impulso repentino.
- Pensar en positivo, imaginar y hacer cosas que nos tranquilice, cuando se sienta enojado

Presta atención a tus pensamientos negativos

¡Basta!



Sustitúyelos con pensamientos positivos



Aprendemos

Manejo de emociones (estrés y frustración)

Tendencia a
la
desmotivación
.

Facilismo.

Miedo al
fracaso.

Poca
capacidad
para tomar
decisiones.

Déficit en la
capacidad
para afrontar
y resolver
conflictos.



Aprendemos

Manejo de emociones (estrés y frustración)

Cómo
enfrenta
r estas
emocione
s

Cambio de actitud

Bienestar físico

Redes de apoyo

Oportunidades de
relajación



Trabajo grupal

1. Los 4 integrantes del grupo deberán **Escenificar y presentar un video** sobre algún caso de estrés y frustración que puede ser:
 1. Entrevista de trabajo
 2. Exámenes finales
 3. Trafico vehicular
 4. Tramitación de documentos ...etc.
2. En el video se deberá responder de forma escenificada las siguiente preguntas:
¿Cómo manejamos las emociones? ¿Cómo influncian en nuestra vida? ¿Cómo regular emociones?
3. Luego, un representante del grupo subirá el video al aula virtual.
4. Extensión del video: 40 a 60 segundos.



Verificamos lo aprendido

¿Qué hemos aprendido en esta sesión?

- ¿Qué es una emoción?
- ¿Cuáles son las emociones básicas?
- ¿Qué técnicas nos permiten regular emociones?
- ¿Cómo podemos enfrentar mejor el estrés y la frustración?
- ¿Qué te pareció el video del Cerebro Dividido?



Actividad Virtual: Foro 6

1. Observa el video.
2. Responde:
 - a. ¿Qué emociones distingues en el video y cuál te gustaría trabajar para mejorar en tu vida personal y profesional?
3. Comenta al menos 2 intervenciones de tus compañeros.
4. Recuerda que tu comentario debe ser mínimo de 3 líneas.



<https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>





¡ Gracias por la atención !

