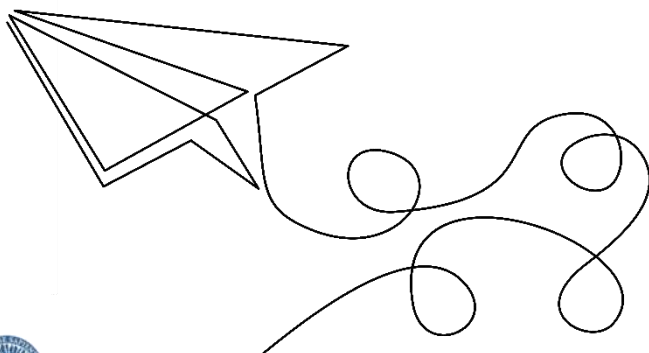


# MANUAL DE ENTRENAMIENTO EMOCIONAL EN ADOLESCENTES: RECURSOS PARA EDUCADORES



## Autores:

María del Mar Molero Jurado  
María del Carmen Pérez-Fuentes  
María del Mar Simón Márquez  
África Martos Martínez  
Begoña María Tortosa Martínez  
Pablo Molina Moreno  
José Jesús Gázquez Linares  
Ana Belén Barragán Martín








# **Manual de Entrenamiento Emocional en Adolescentes: Recursos para Educadores**

**Autores:**

**María del Mar Molero Jurado  
María del Carmen Pérez-Fuentes  
María del Mar Simón Márquez  
África Martos Martínez  
Begoña María Tortosa Martínez  
Pablo Molina Moreno  
José Jesús Gázquez Linares  
Ana Belén Barragán Martín**



© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Manual de Entrenamiento Emocional en Adolescentes: Recursos para Educadores”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar, así como los referentes a su investigación.

Edita: ASUNIVEP

ISBN: 978-84-09-44483-0

Depósito Legal: AL-3071-2022

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: ASUNIVEP

El presente libro se ha desarrollado gracias al proyecto “Análisis de habilidades emocionales y desarrollo de un programa para el entrenamiento emocional de los jóvenes de Almería-Cuidemos la Salud Mental”: EMOTRAIN-ALMERIA (TRFE-SI-2021/008).

*No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.*



## ÍNDICE

<i>SALUDA</i>	7
<i>PRESENTACIÓN</i>	9
<i>INTRODUCCIÓN</i>	11
<i>Actividades para trabajar el Reconocimiento Emocional</i>	13
<i>Actividades para trabajar la Expresión de Emociones</i>	35
<i>Actividades para trabajar el Manejo de Emociones</i>	55
<i>Soluciones</i>	65
Soluciones: Actividades para trabajar el Reconocimiento Emocional	67
Soluciones: Actividades para trabajar la Expresión de emociones	70
Soluciones: Actividades para trabajar el Manejo de Emociones	76





## SALUDA

El bienestar de los almerienses y la equiparación de oportunidades entre los 103 municipios es el objetivo de todas y cada una de las iniciativas que impulsa la Diputación Provincial de Almería. Desde el Área de Bienestar Social, prestamos especial atención a la salud física y emocional de la población infantil y juvenil.

Las circunstancias derivadas de la crisis provocada por el Covid-19, ha puesto a prueba a nuestra sociedad, donde la transmisión de valores, la expresión de las emociones y las nuevas modalidades de comunicación pueden conducir a problemas que, en nuestros jóvenes, pueden verse incrementados. Por ello, la Diputación de Almería pone a disposición de los más jóvenes todas las herramientas posibles para hacer frente a las adversidades y continuar con su desarrollo personal y profesional.

Entre las múltiples iniciativas que se han puesto en marcha para atender el bienestar de nuestros jóvenes, nace en la Universidad de Almería el programa EMOTRAIN cuyo fin es aumentar el conocimiento de las necesidades emocionales de los más jóvenes y ofrecerles una herramienta útil para el entrenamiento de sus emociones.

Desde la Diputación de Almería colaboramos con este proyecto con el convencimiento de que será un recurso de gran utilidad para la mejora de la calidad de vida de nuestros jóvenes, especialmente aquellos que residen en los municipios más pequeños. Seguiremos trabajando para que los almerienses tengan las mismas oportunidades y servicios vivan donde vivan. La colaboración institucional y la puesta en marcha de proyectos como éste son el mejor ejemplo.

Gracias a todos los profesionales y entidades comprometidos con el bienestar de los almerienses y con el desarrollo de nuestra sociedad y provincia.

**Ángeles Martínez Martínez**  
**Vicepresidenta y diputada de Bienestar Social**  
**Diputación Provincial de Almería**








## **PRESENTACIÓN**

Programa para el entrenamiento emocional de los jóvenes de Almería  
EMOTRAIN – Almería (TRFE-SI-2021/008)

La adolescencia supone un momento evolutivo complejo, donde los jóvenes deben lidiar con diferentes desafíos y situaciones novedosas a nivel individual, social y académico. Promover el bienestar psicológico de los adolescentes y protegerlos de experiencias adversas y factores de riesgo que puedan afectar a su capacidad para desarrollar todo su potencial es esencial, tanto para su bienestar durante la adolescencia, como para su salud física y mental en la edad adulta. En este sentido, las intervenciones de promoción de la salud mental de los adolescentes van orientadas a fortalecer su capacidad para regular sus emociones, potenciar las alternativas a los comportamientos de riesgo, desarrollar la resiliencia ante situaciones difíciles o adversidades, y promover entornos sociales y redes sociales favorables.

El papel que juegan las emociones en cualquier entorno, es de especial interés puesto que la habilidad en el manejo de las emociones es uno de los predictores del bienestar y del estrés, siendo los individuos con una mayor capacidad de administrar las emociones los que afrontan mejor las situaciones de estrés. Por tanto, la inteligencia emocional actuaría como un factor protector y mediador ante dichas situaciones.

Los hallazgos acerca de la inteligencia emocional señalan que las emociones son funcionales cuando la información que aportan es atendida, interpretada de manera precisa, integrada correctamente en el pensamiento y la conducta, y gestionada de manera efectiva. De manera que, cuando los niveles de inteligencia emocional son elevados, la respuesta emocional ante un evento se acompaña de cambios cognitivos y conductuales que resultan adaptativos para el individuo.



Este manual va a permitir a los adolescentes conocer, analizar, reconocer, trabajar y ejercitar las emociones, como elemento de prevención fundamental de su bienestar.

**María del Carmen Pérez-Fuentes**

**Catedrática de Universidad. Universidad de Almería**

**Investigadora Principal del Proyecto UAL Transfiere y Excma. Diputación de Almería “EMOTRAIN”**




## INTRODUCCIÓN

Alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco son las seis emociones básicas que ocupan un lugar fundamental en la vida de las personas e influyen en la conducta de las mismas, sobre todo en la adolescencia, una etapa de continuos cambios. Pero, ¿las conocemos realmente? La mayor parte de las personas las conocen, pero, si se profundiza más en ellas, aparecen confusiones importantes a la hora de reconocerlas, expresarlas y, sobre todo, manejarlas. Es en ese momento cuando la inteligencia emocional juega un rol esencial.

La inteligencia emocional es definida como la capacidad de reconocer, manejar y controlar las emociones de manera eficaz. Su entrenamiento permite una serie de beneficios como la mejora del autoconocimiento, la toma de decisiones, el rendimiento y el desarrollo personal, la disminución del estrés y la ansiedad y el aumento de la motivación, entre otros. Por ello, es cada vez más, un aspecto esencial para establecer relaciones interpersonales positivas y lograr bienestar general. Por esta razón, el desarrollo y el entrenamiento de la inteligencia emocional deben constituir uno de los propósitos esenciales en los centros educativos que buscan una educación de calidad.

En este sentido, el presente manual de entrenamiento emocional para la formación de adolescentes es una herramienta que proporciona información general acerca de los tres elementos que engloban la inteligencia emocional (reconocimiento, expresión y manejo de emociones). Además, pretende brindar al personal docente ejercicios prácticos y específicos para formar al alumnado en reconocimiento, expresión y manejo de emociones, fortaleciendo el tema de las emociones y la educación de las mismas. Para lograr estos objetivos, se ha estructurado cuidadosamente este manual en tres bloques.

En el primer bloque, se describe qué es el reconocimiento emocional y se exponen una serie de actividades para trabajarlo. Las actividades propuestas permiten el trabajo del reconocimiento de emociones propias y de emociones de otras personas, teniendo en cuenta las expresiones faciales y corporales, el diálogo, los propios sentimientos y las reacciones fisiológicas, entre otras.



El segundo bloque hace referencia a la expresión de emociones. En primer lugar, se describe qué es la expresión emocional y, seguidamente, se proponen algunas actividades para trabajar este elemento. Las actividades propuestas permiten reflexionar sobre la expresión de emociones en diversas situaciones que se plantean. Así como, trabajar la manera más adecuada de expresarlas.

El último bloque, dedicado al manejo de las emociones, ofrece una serie de actividades para trabajar este elemento teniendo en cuenta algunas situaciones que se plantean. Además, se proponen una serie de consejos para manejar cada una de las emociones básicas de la manera más adecuada posible. Con estas actividades, los docentes podrán mejorar los niveles de inteligencia emocional de su alumnado.


Finalmente, se expone un anexo con las soluciones a todas las actividades propuestas, con el fin de facilitar a los docentes la resolución de las mismas.

¿Estáis preparados para entrenar vuestras emociones? ¡Adelante!

# Actividades para trabajar el Reconocimiento Emocional







Este capítulo ha sido diseñado para trabajar la capacidad de reconocimiento emocional con los más jóvenes, quienes sufren abundantes cambios y desafíos emocionales ocasionados por las nuevas situaciones académicas, familiares y sociales a las que deben hacer frente. A lo largo de los años y debido a las altas cifras de jóvenes que sufren serios problemas emocionales y/o conductuales, el interés en este tema ha aumentado de manera significativa. El reconocimiento de emociones forma parte de lo que se conoce como inteligencia emocional, que hace referencia a la capacidad para reconocer y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y saber qué es lo que ocurre dentro de nosotros cuando estamos ante una situación que etiquetamos como “agradable” o “desagradable”. A pesar de que trabajar las emociones es muy complejo, pues las personas somos muy diferentes, en la infancia y en la adolescencia se puede evidenciar este interés en padres y docentes por educar a los jóvenes, con el fin de que sepan identificar sus emociones, describir lo que sienten y porqué se sienten así. En la mayoría de las ocasiones, este interés por el reconocimiento emocional radica en la influencia que tienen las emociones en las conductas, por lo que, si los menores tienen la capacidad de reconocer lo que sienten, podrán mejorar su conducta y sentirse mejor con ellos mismos y con los demás.

Para ello, hay que tener en cuenta que las emociones influyen en la vida de las personas, controlan sus acciones en todo momento y son reacciones caracterizadas por tres componentes biológicos, fisiológicos y respuestas innatas que experimentan todas las personas (ira, miedo, alegría, sorpresa, asco y tristeza). La comprensión de estos componentes nos permite conocer la importancia que tiene el reconocimiento emocional en nuestra conducta. Sin embargo, aunque las personas conocen qué y cuáles son las emociones básicas, no siempre tienen la capacidad para reconocerlas. Por ello, llevar a cabo un buen entrenamiento emocional es una buena opción para aprender a reconocer las propias emociones, necesidades, deseos, motivaciones, etc. Como curiosidad, un estudio realizado por Schupp (2004) corroboró que las personas reconocemos más fácilmente las emociones que son amenazas en los rostros de los demás (ej. ira) que las emociones que no suponen una amenaza para nosotros.

como, por ejemplo, la alegría. Reconocer las emociones y saber gestionarlas implica tomar conciencia de lo que nos está sucediendo, identificar lo que se siente y evaluar estrategias que posibiliten alcanzar una sensación de bienestar.

Reconocer las emociones se considera, además, un indicador de madurez y nos proporciona una serie de beneficios. Entre los beneficios que nos aporta el reconocimiento emocional destacan la mejora en las relaciones sociales, puesto que conocer lo que sienten los demás y expresar nuestra emoción de una forma adecuada, nos ayuda a establecer lazos más duraderos con las personas de nuestro entorno; tomar mejores decisiones, tener autocontrol, atender a nuestras necesidades mejorando de esta manera nuestra calidad de vida; conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás, etc. De ahí, la importancia de saber reconocer las emociones propias de los demás y de formar a los más jóvenes para que desarrollen las habilidades necesarias para ello. Pero ¿cómo entrenar el reconocimiento emocional?

Algunos consejos para iniciarse en el entrenamiento del reconocimiento emocional son:

Identificar qué  
sentimos y ser capaces  
de darle una etiqueta  
verbal a esa emoción.

Intentar generar  
sentimientos que  
faciliten el  
pensamiento.

Integrar nuestras  
emociones con nuestro  
pensamiento y aprender  
a comprender nuestras  
emociones.

Controlar y manejar las  
emociones de manera  
eficaz. Esto es lo que se  
conoce como  
regulación emocional.

A continuación, se presentan actividades que van a permitir trabajar con los jóvenes la identificación de emociones propias y de los demás ante diferentes situaciones. El objetivo es el entrenamiento de competencias emocionales relacionadas de forma específica con el reconocimiento emocional.



## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional

- Encontrarás la solución de estas actividades en el apartado Soluciones; Actividades para trabajar el reconocimiento emocional en la página 67.

**1. Te presentamos unas situaciones. ¿Serás capaz de reconocer la emoción que sientes en cada una de ellas? Elige la opción correcta y relaciónala con la expresión facial que le corresponda.**

Imagen N°:

Son vacaciones de verano. Esta tarde vas a quedar con tus amigos para hacer un plan que llevas meses planificando. ¡Qué ganas tienes! Sientes que tu corazón va a explotar de felicidad.

☐

Alegría

☐

Sorpresa

☐

Asco

Imagen N°:

Acabas de entrar a tu cuarto. Te diriges a tu armario y coges tus pantalones preferidos. Pero te das cuenta de que están manchados de helado. ¡Ya no te los puedes poner! Sientes rabia en tu interior.

☐

Sorpresa

☐

Ira

☐

Asco

Imagen N°:

Tus amigos te han dicho de quedar esta tarde en el parque a las 17:00h. Sin embargo, cuando llegas allí no hay nadie y de repente...salen todos tus amigos con globos y regalos para felicitarte por tu cumpleaños. ¡No te lo esperabas! ¡Vaya regalo te han hecho!

☐

Alegría

☐

Sorpresa

☐

Miedo

Imagen N°:

Estás en el instituto. Tu profesor te dice que salgas a la pizarra para exponer tu trabajo. De repente, sientes que tus piernas tiemblan más que un flan y empiezas a sudar. No estás cómodo.

☐

Miedo

☐

Sorpresa

☐

Ira



## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional

**2. A continuación, te vamos a proponer el siguiente reto: Piensa en una situación en la que hayas experimentado una fuerte emoción. ¿Serás capaz de reconocerla y familiarizarte con ella?**

Si tu emoción fuese un animal, sería \_\_\_\_\_

Si tu emoción tuviese un color, sería \_\_\_\_\_

Si tu emoción tuviese una forma, sería \_\_\_\_\_

Si tu emoción tuviese una textura, sería \_\_\_\_\_

Si tu emoción tuviese un olor, sería \_\_\_\_\_

Si tu emoción fuese un famoso, sería \_\_\_\_\_

Tu emoción es \_\_\_\_\_



## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional

**3. ¡Llegó la hora de ponerte a prueba! Te presentamos algunas afirmaciones y deberás elegir la opción correcta. ¿Serás capaz de acertarlas todas?**

❖ **1. ¿Qué es la ALEXITIMIA?**

☐  
☐  
☐

- a. Capacidad de sentir varias emociones a la vez.  
b. Incapacidad de reconocer emociones propias.  
c. Incapacidad de sentir tristeza.

❖ **2. Si me aparecen patas de gallo, mis mejillas se suben y mis comisuras de los labios ascienden, siento la emoción de:**

☐

Alegría

☐

Sorpresa

☐

Asco

❖ **3. Si mi nariz se arruga y el labio superior asciende, siento la emoción de:**

☐

Tristeza

☐

Sorpresa

☐

Asco

❖ **4. Si mis cejas se juntan, los párpados se me tensan y mi mandíbula se adelanta, siento la emoción de:**

☐

Ira

☐

Sorpresa

☐

Asco

❖ **5. Si mis párpados superiores suben, mis ojos se abren y mis labios se estiran hacia atrás, siento la emoción de:**

☐

Alegría

☐

Ira

☐

Miedo

## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional

- ❖ 6. Si mis cejas se elevan, mis párpados suben y mi boca se abre, siento la emoción de:

☐

Alegría

☐

Sorpresa

☐

Asco

4. ¿Sabías que un truco para reconocer las emociones de las demás personas está en los ojos? Por ello, te mostramos diferentes ojos. ¿Serás capaz de identificar la emoción que reflejan? Une con una línea la emoción con la expresión que le corresponda.



1

☐
☐

Alegría



2

☐
☐

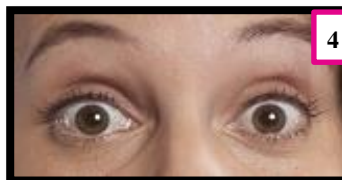
Ira



3

☐
☐

Sorpresa



4

☐
☐

Miedo

## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional

5. Hoy es un gran día! Al llegar al instituto, tu profesora expresa la emoción de la alegría, pero con diferentes intensidades. ¿Eres capaz de ordenar las caras según la intensidad de la emoción de la alegría?

**Ordénalas desde 1-Alegre hasta 4-Extremadamente alegre**



1	2	3	4
Imagen N°:	Imagen N°:	Imagen N°:	Imagen N°:

6. A continuación, te proponemos el siguiente juego: estás en el instituto. Durante el recreo, mantienes la siguiente conversación con tus amigos. ¿Qué emociones sienten tus amigos? Identifica y escribe las emociones de tus amigos según lo que están diciendo (Alegría, Tristeza, Asco, Ira, Miedo o sorpresa).

❖ **Juan:** ¡Hoy es viernes! ¡Qué ganas tenía! ¿Esta tarde quedamos, no?


❖ **Susana:** Síiii ¿A dónde podemos ir?


❖ **Antonio:** Pues...¡ya sé! Han abierto una bolera en el centro comercial


## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional

❖ **Juan:** ¿¡En serio!?


❖ **Antonio:** Sí. Y, por lo que me han dicho, tiene muy buena pinta. ¿Qué opináis? Yo tengo muchas ganas de ir.


❖ **Tú:** Yo no sé si podré ir porque mi madre me ha castigado y no me va a dar dinero


❖ **Ana:** “A mí la bolera no me interesa mucho. Las bolas son muy duras y peligrosas. Nos podemos hacer un esguince en cualquier momento...”


❖ **Antonio:** Vaya...Con las ganas que tenía...


❖ **Juan:** Además, a mí me han comentado que la comida que ponen allí huele fatal y parece que está podrida. Puaj


❖ **Susana:** Me parece fatal que no os adaptéis al grupo. ¡Siempre tenemos que hacer lo que vosotros queráis!


## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional

7. Demuestra tus habilidades. ¿Eres capaz de reconocer las seis emociones básicas que expresan estas imágenes?

Alegría

Ira

Tristeza

Miedo

Asco

Sorpresa

1



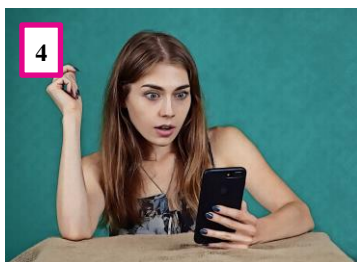

2




3

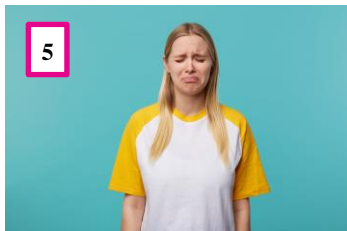



4




## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional

5




6




8. Pon en forma tu emoción. Escanea el código QR y escucha las canciones que encontrarás a continuación y selecciona la emoción que representa cada una de ellas.



1


Alegría

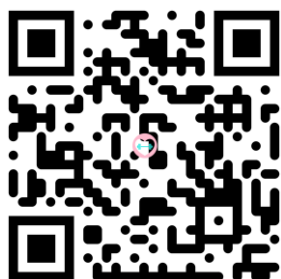
Asco

Sorpresa


Miedo

Ira

Tristeza



2


Alegría

Asco

Sorpresa


Miedo

Ira

Tristeza



## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional



3


Alegría

Asco

Sorpresa


Miedo

Ira

Tristeza



4


Alegría

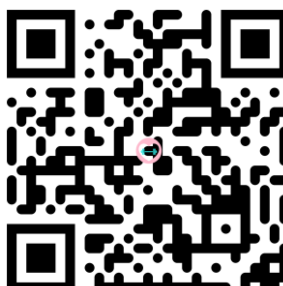
Asco

Sorpresa


Miedo

Ira

Tristeza



5


Alegría

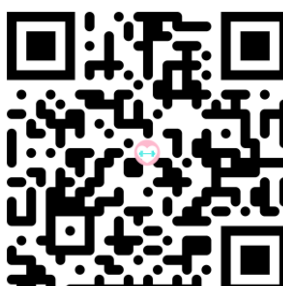
Asco

Sorpresa


Miedo

Ira

Tristeza



6


Alegría

Asco

Sorpresa


Miedo

Ira

Tristeza

## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional

9. ¡A jugar! Describe lo que sientes al ver las siguientes imágenes.



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional

**10. Las personas también expresamos nuestras emociones a través de las expresiones corporales. Observa las siguientes imágenes, identifica y elige la emoción que reflejan y dibuja la expresión facial que corresponda. ¿Serás capaz de acertarlas todas?**




Alegría

Asco

Sorpresa


Miedo

Ira

Tristeza




Alegría

Asco

Sorpresa


Miedo

Ira

Tristeza




Alegría

Asco

Sorpresa


Miedo

Ira

Tristeza




Alegría

Asco

Sorpresa


Miedo

Ira

Tristeza

## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional



	Alegría
	Asco
	Sorpresa

	Miedo
	Ira
	Tristeza



	Alegría
	Asco
	Sorpresa

	Miedo
	Ira
	Tristeza

11. Observa los vídeos que encontrarás al escanear los códigos QR que aparecen a continuación y selecciona la emoción que representa cada uno de ellos. ¡Adelante!



	Alegría
	Asco
	Sorpresa

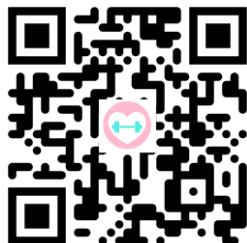
	Miedo
	Ira
	Tristeza



	Alegría
	Asco
	Sorpresa

	Miedo
	Ira
	Tristeza

## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional



3


Alegría  
Asco  
Sorpresa


Miedo  
Ira  
Tristeza



4


Alegría  
Asco  
Sorpresa

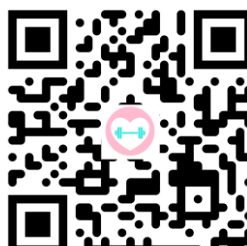

Miedo  
Ira  
Tristeza



5


Alegría  
Asco  
Sorpresa


Miedo  
Ira  
Tristeza



6


Alegría  
Asco  
Sorpresa


Miedo  
Ira  
Tristeza

## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional



7


Alegría

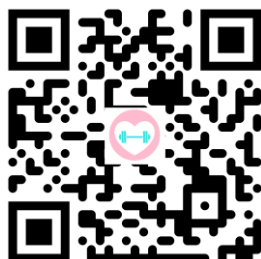
Asco

Sorpresa


Miedo

Ira

Tristeza



8


Alegría

Asco

Sorpresa


Miedo

Ira

Tristeza



9


Alegría

Asco

Sorpresa

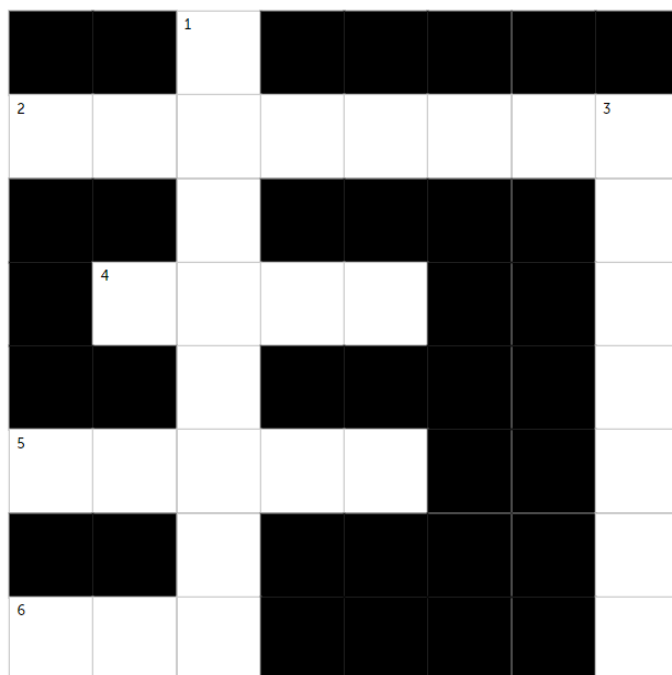

Miedo

Ira

Tristeza

## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional

12. Resuelve el siguiente crucigrama sobre reconocimiento emocional. Lee la descripción para averiguar la emoción. ¿Podrás hacerlo?



### HORIZONTAL

2. Emoción producida por algo inesperado, extraño o novedoso.
4. Emoción desagradable y de disgusto hacia algo que nos produce angustia.
5. Emoción desagradable provocada por la percepción de un peligro.
6. Emoción de irritación constante que influye negativamente sobre el estado de ánimo de la persona.

### VERTICAL

1. Emoción surgida tras la pérdida de algo importante.
3. Emoción producida por un suceso favorable que se manifiesta con un buen estado de ánimo.

## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional

### 13. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

- ❖ 1. El asco es como “un bajón emocional” que nos puede provocar ganas de llorar.

☐ Verdadero ☐ Falso

- ❖ 2. La Alegría nos llena de buenos propósitos y objetivos por conseguir.

☐ Verdadero ☐ Falso

- ❖ 3. La ira es una emoción que nos produce un rechazo hacia algo, persona, hecho, un objeto, etc. Provoca que intentemos alejarnos de lo que nos la ocasiona.

☐ Verdadero ☐ Falso

- ❖ 4. El Miedo es la reacción a cosas, situaciones, incluso personas, que nos provocan rechazo, que nos disgustan, que nos ponen los pelos de punta.

☐ Verdadero ☐ Falso

- ❖ 5. La sorpresa es la reacción inmediata ante un evento que nos deja sin palabras, nos indica que ocurre algo que no esperábamos. Pero es una emoción “de paso” y muy rápida.

☐ Verdadero ☐ Falso

- ❖ 6. El miedo es como un instinto, es rápido, sabio a su manera, pues está allí para salvarnos. Lo que intenta es protegernos de algo, incluso de algo no necesariamente peligroso.

☐ Verdadero ☐ Falso



## Actividades para trabajar el reconocimiento emocional

**14. Lee la descripción respecto a las reacciones fisiológicas que nos provocan las emociones y únala con la emoción que corresponda.**


1. Siento una desaceleración de la frecuencia cardíaca y un aumento del tono muscular y la amplitud respiratoria. Además, tengo tono de voz alto, junto a vocalizaciones espontáneas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Miedo
2. Siento malestares gastrointestinales acompañados de náuseas, un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria y tensión muscular.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sorpresa
3. Me siento preparado para huir. Mi actividad cardíaca se dispara y mi actividad respiratoria se acelera, produciendo una respiración superficial e irregular.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Asco
4. Siento un aumento de la frecuencia cardíaca y un mayor ritmo respiratorio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ira
5. Siento una disminución del nivel de actividad. Me siento decaído y con ganas de llorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Alegría
6. Siento un aumento excesivo de la activación y de la actividad cardíaca y una preparación para la acción. Además, de un aumento significativo de la adrenalina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tristeza



# Actividades para trabajar la Expresión de Emociones








La expresión emocional es una habilidad que resulta de gran relevancia para los adolescentes a la hora de comunicarse en cualquier ámbito de su vida. Esto es así debido al impacto que tiene en el desarrollo de un individuo la capacidad que tenga para mostrar (hacer saber a los demás) las emociones que está sintiendo. Al igual que la expresión de pensamientos y cualquier otra sensación de índole privada (conducta que no es visible para los demás), la expresión de emociones juega un papel fundamental en las interacciones interpersonales, las cuales contribuyen de manera notoria al desarrollo del “yo psicológico” en la etapa de la adolescencia. Si bien es importante reconocer y manejar nuestras emociones, también lo es una adecuada expresión de las mismas porque, dependiendo del contexto en el que se comporte el individuo, su comportamiento será valorado como adaptativo o problemático. Cabe destacar que si el entorno cercano (y no tan cercano) de un adolescente ve su conducta como problemática, esto causará una serie de efectos en el aprendizaje del individuo que influyen de manera perjudicial en su desarrollo futuro.

Por ejemplo, estás en clase y el/la profesor/a dice de repente: “chicos/as, guardad los apuntes porque vais a hacer un examen sorpresa”. Las emociones de cada alumno/a pueden ser parecidas o diferentes y, por tanto, cada uno/a reconocerá su emoción prácticamente igual o de manera totalmente diferente (habrá que se note enfadado/a, otro que se reconozca como sorprendido/y quizás haya alguien que se ponga triste...). Cómo maneje cada uno su emoción también puede ser parecida o diferente. De la misma manera, la expresión emocional de cada uno va a variar en función de cada persona, lo que supone que puede haber alguien que exprese su malestar gritando, otra persona puede que empiece a llorar, otro/a podrá mostrar indiferencia, otro/a alumno/a le expondrá al profesor de manera calmada que no le parece justa su decisión...

Así, alguien puede ser muy habilidoso reconociendo sus emociones y las de los demás y/o manejando sus emociones, y al mismo tiempo no tener la capacidad de expresarlas adecuadamente, lo que puede resultar problemático según el contexto en el que acontezca. Dadas las altas cifras de jóvenes que sufren problemas de conducta, resulta necesaria una buena comprensión del tema para poder tratarlo de manera eficaz. Para ello, se ha desarrollado el



capítulo que a continuación se presenta, el cual contiene una serie de ejercicios que pretenden proporcionar una guía práctica útil para el entrenamiento en la expresión de emociones en población adolescente. A través de estos ejercicios, se pretende lograr que los jóvenes mejoren su habilidad de expresar de manera adecuada sus emociones en cualquier situación de su vida cotidiana. Este entrenamiento, además de prevenir y/o reducir la conducta problemática, beneficiará a los adolescentes en sus relaciones sociales y familiares, ya que expresar sus emociones de manera adaptativa en las diferentes situaciones que se les presenten en su vida les permitirá manifestar sus deseos y necesidades de una manera adecuadamente, lo cual les ayudará a establecer lazos más duraderos con las personas de su entorno y mejores relaciones interpersonales en general.

## Actividades para trabajar la expresión de emociones

**1. Imagina que tú eres el protagonista de las 12 situaciones que se relatan a continuación. ¿Qué sentirías en cada una de ellas? ¿Cómo expresarías eso que sientes?**

- **El apartado de Soluciones: Actividades para trabajar la expresión de emociones se encuentra en la página 70.**

### Situación 1

- a) Organizas una fiesta por tu cumpleaños y asisten todas las personas (amigos, familiares, etc.) que tú esperabas y deseabas que asistieran. ¿Qué sentirías?


**Alegría**

**Asco**

**Sorpresa**


**Miedo**

**Ira**

**Tristeza**

- *Mirar la solución del apartado A antes de hacer apartado B.*

- b) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

- *Mirar el ejemplo del apartado B antes de pasar a la siguiente situación.*

## Actividades para trabajar la expresión de emociones

### Situación 2

- a) Haces planes con tus amigos/as para el próximo fin de semana, el cual tienes muchas ganas de que llegue, pero tus padres te obligan a irte con ellos a un viaje aburrido porque no te dejan quedarte solo/a en casa. ¿Qué sentirías?


**Alegría**

**Asco**

**Sorpresa**


**Miedo**

**Ira**

**Tristeza**

- *Mirar la solución del apartado A antes de hacer apartado B.*

- b) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

---

- *Mirar el ejemplo del apartado B antes de pasar a la siguiente situación.*



## Actividades para trabajar la expresión de emociones

### Situación 3

- a) Vas andando descalzo por tu casa y pisas un bicho. Cuando sigues caminando, notas cómo se ha quedado pegado a la planta de tu pie. ¿Qué sentirías?


**Alegría**

**Asco**

**Sorpresa**


**Miedo**

**Ira**

**Tristeza**

- *Mirar la solución del apartado A antes de hacer apartado B.*

- b) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

- *Mirar el ejemplo del apartado B antes de pasar a la siguiente situación.*

## Actividades para trabajar la expresión de emociones

### Situación 4

- a) Vas andando por la calle. Es de noche y estás solo/a. Oyes unos pasos detrás de ti, te giras para ver quién te sigue, pero no ves a nadie. Oyes unos gritos, pero sigues sin ver a nadie cerca... los pasos cada vez se perciben más cerca, te giras y ves una sombra que te acecha... ¿Qué sentirías?


**Alegría**

**Asco**

**Sorpresa**


**Miedo**

**Ira**

**Tristeza**

- *Mirar la solución del apartado A antes de hacer apartado B.*

- b) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

- *Mirar el ejemplo del apartado B antes de pasar a la siguiente situación.*

## Actividades para trabajar la expresión de emociones

### Situación 5

- a) Sales de fiesta con tus amigos/as al bar/pub/discoteca al que vais normalmente y te encuentras dentro a tu abuelo/a (que nunca sale de fiesta) tomando una copa. ¿Qué sentirías?


**Alegría**

**Asco**

**Sorpresa**


**Miedo**

**Ira**

**Tristeza**

- *Mirar la solución del apartado A antes de hacer apartado B.*

- b) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

- *Mirar el ejemplo del apartado B antes de pasar a la siguiente situación.*

## Actividades para trabajar la expresión de emociones

### Situación 6

- a) Tienes una mascota que quieres mucho y, de manera repentina, enferma y fallece después de muchos años de amistad. ¿Qué sentirías?


**Alegría**

**Asco**

**Sorpresa**


**Miedo**

**Ira**

**Tristeza**

- *Mirar la solución del apartado A antes de hacer apartado B.*

- b) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

- *Mirar el ejemplo del apartado B antes de pasar a la siguiente situación.*

## Actividades para trabajar la expresión de emociones

### Situación 7

- a) Vas andando por la calle y te encuentras a alguien que quieres mucho y llevas tiempo sin ver. ¿Qué sentirías?


**Alegría**

**Asco**

**Sorpresa**


**Miedo**

**Ira**

**Tristeza**

- *Mirar la solución del apartado A antes de hacer apartado B.*

- b) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

- *Mirar el ejemplo del apartado B antes de pasar a la siguiente situación.*

## Actividades para trabajar la expresión de emociones

### Situación 8

- a) Alguien sentado al lado de ti no para de hurgarse la nariz. Después de un rato, se saca un moco pegajoso y tú lo ves. ¿Qué sentirías?


**Alegría**

**Asco**

**Sorpresa**


**Miedo**

**Ira**

**Tristeza**

- *Mirar la solución del apartado A antes de hacer apartado B.*

- b) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

- *Mirar el ejemplo del apartado B antes de pasar a la siguiente situación.*

### Situación 9

- a) Tus mejores amigos/as organizan un viaje, pero no cuentan contigo, te dicen que no quieren quedar contigo nunca más sin dar explicaciones. ¿Qué sentirías?


**Alegría**

**Asco**

**Sorpresa**


**Miedo**

**Ira**

**Tristeza**

## Actividades para trabajar la expresión de emociones

➤ *Mirar la solución del apartado A antes de hacer apartado B.*

b) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

➤ *Mirar el ejemplo del apartado B antes de pasar a la siguiente situación.*

### Situación 10

a) Tus padres te dicen que para comer hay algo que no te gusta nada. Llegas a casa y te dicen que era una broma, que os vais a comer a tu restaurante favorito. ¿Qué sentirías?


**Alegría**

**Asco**

**Sorpresa**


**Miedo**

**Ira**

**Tristeza**

➤ *Mirar la solución del apartado A antes de hacer apartado B.*

b) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

➤ *Mirar el ejemplo del apartado B antes de pasar a la siguiente situación.*

## Actividades para trabajar la expresión de emociones

### Situación 11

- a) Te estás esforzando mucho en estudiar para un examen que es importante, pero tus vecinos están de fiesta, haciendo tanto ruido que no te puedes concentrar. Les pides amablemente que bajen el volumen, a lo que ellos te responden que te fastidies, que no les digas lo que tienen que hacer. ¿Qué sentirías?


**Alegría**

**Asco**

**Sorpresa**


**Miedo**

**Ira**

**Tristeza**

- *Mirar la solución del apartado A antes de hacer apartado B.*

- b) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

- *Mirar el ejemplo del apartado B antes de pasar a la siguiente situación.*



## Actividades para trabajar la expresión de emociones

### Situación 12

- a) Tienes un examen importante y estás con tus compañeros esperando en el rellano antes de entrar al aula a hacerlo. ¿Qué sentirías?


**Alegría**

**Asco**

**Sorpresa**


**Miedo**

**Ira**

**Tristeza**

- *Mirar la solución del apartado A antes de hacer apartado B.*

- b) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

- *Mirar el ejemplo del apartado B antes de pasar a la siguiente situación.*

## Actividades para trabajar la expresión de emociones

2. A continuación, se presenta una serie de diálogos entre un chico y una chica en los que se podría expresar cada emoción (alegría, enfado, tristeza y miedo) de diferentes maneras. Escoge la manera que consideres más adecuada de expresar cada emoción que para la “persona 2” en cada situación planteada.

- En el apartado de Soluciones: Actividades para trabajar la expresión de emociones de la página 74, se puede encontrar una hoja con soluciones para cada pregunta. Compruébalo una vez hayas terminado el ejercicio.

### 1. Alegría



#### Diálogo 1

- ❖ Persona 1: He pensado que podríamos ir a la playa el próximo fin de semana, ¿qué te parece?

❖ Persona 2:

☐

a) ¡Vale! La verdad es que tengo ganas de ir a la playa.

☐

b) ¡Hoy es el mejor día de mi vida! ¡no me puedo creer que vayamos a ir a la playa! ¡Qué nervios! ¡Voy a ir preparando la mochila! ¡Voy a llamar a mis padres para contárselo!

## Actividades para trabajar la expresión de emociones

### Diálogo 2

❖ **Persona 1:** Oye, ¿recuerdas que la operación a mi abuela se complicó y yo estaba un poco triste? ¡Pues me ha dicho mi madre que ya se ha recuperado y volverá a casa pronto!

❖ **Persona 2:**

☐

a) Pues me alegro, que se mejore.

☐

b) ¿En serio? Wow, ¡por fin, qué alegría!

### 2. Ira



### Diálogo 1

❖ **Persona 1:** He visto que ayer me escribiste un mensaje, pero estaba muy ocupado y no lo vi, lo siento. ¿Al final pudiste resolver los ejercicios?

❖ **Persona 2:**

☐

a) Pues no... y me molestó que no me contestaras, pero si estabas ocupado lo entiendo, no te preocupes

☐

b) ¡Nunca me contestas! Vaya amigo estás hecho, ¡estoy harto! no me hables nunca más, ¡te odio!

## Actividades para trabajar la expresión de emociones

### Diálogo 2

❖ **Persona 1:** Como me copié de tu examen, el profesor se ha dado cuenta al corregirlo y me ha preguntado quién ha sido quien se ha copiado de los dos. Le he dicho que fuiste tú, entonces te van a suspender y van a llamar a tus padres. ¡No vayas a decir la verdad!

❖ **Persona 2:**

☐

a) Pues me molesta un poco lo que has hecho porque no es verdad.

☐

b) ¡No puede ser! ¡Eso no es verdad! He estudiado mucho para este examen y encima que te ayudo, me traicionas. Estoy muy enfadado contigo.

### 3. Tristeza



### Diálogo 1

❖ **Persona 1:** Me han regalado dos entradas para el concierto en un sorteo, pero ya se lo había prometido a Pepe, entonces lo he invitado a él. La próxima vamos juntos si quieres.

❖ **Persona 2:**

☐

a) Vaya, qué pena, con las ganas que tenía de que fuéramos juntos...

☐

b) Me has dejado de lado, hoy es el peor día de mi vida, jamás superaré esta tristeza... todo por tu culpa.

## Actividades para trabajar la expresión de emociones

### Diálogo 2

❖ **Persona 1:** Me he enterado de algo, ¡nuestro profesor de inglés ha tenido un accidente con el coche y dicen que está grave en el hospital! con lo bueno que es con nosotros...

❖ **Persona 2:**

a) ¡Qué pena! A ver cuándo se reincorpora.

b) ¡NOOO! ¿Qué dices? ¡Madre mía, espero que no sea tan grave! Se me ha cortado el cuerpo ¡Qué pena!

### 4. Miedo



### Diálogo 1

❖ **Persona 1:** Ha salido en las noticias que es posible que haya tormenta eléctrica dentro de unos días.

❖ **Persona 2:**

a) ¡No me digas! Pues espero que sea leve, pero me quedaré en casa por si acaso.

b) ¿Cómo no me lo has dicho antes? ¡Qué horror! ¿Una tormenta eléctrica? ¡¡Nos vamos a morir seguro!! ¡Cuéntaselo a todo el mundo!

## Actividades para trabajar la expresión de emociones

### Diálogo 2

❖ **Persona 1:** He oído que hay una banda criminal muy violenta que está entrando a robar en las casas de tu barrio.

❖ **Persona 2:**

☐ a) Pues vaya, espero que no entren en la mía.


☐ b) ¡Qué dices! Madre mía qué miedo ¡Se lo tengo que contar a mis padres!

# Actividades para trabajar el Manejo de Emociones










Los adolescentes se encuentran sujetos a constantes cambios en cada uno de los diferentes ámbitos que integran su vida, como son el instituto, las amistades o la familia. Estos cambios, que son inherentes al desarrollo vital de cualquier persona joven, a su vez producen efectos en el individuo que los experimenta: sus pensamientos, sensaciones, emociones y comportamientos se ven modificados a medida que la persona interactúa con su entorno y adquiere nuevas vivencias. En función de cómo el individuo va aprendiendo a reconocer, manejar y expresar sus emociones y en función de cada situación en la que se desenvuelva, sus comportamientos podrán ser considerados adaptativos o, por el contrario, serán calificados como problemáticos. De esta manera, ante una misma situación, dos personas pueden reconocer, manejar y expresar sus emociones de forma diferente, y uno ser visto como adecuado y el otro como problemático.

Por ejemplo, una persona se os cuele a tu amigo/a y a ti cuando estáis haciendo cola para pagar en el supermercado. Tu amigo/a puede notar que se ha enfadado, mientras que a ti te ha sorprendido. También podría ocurrir que los dos sintáis la misma emoción (enfado). Del mismo modo, podéis manejar vuestras emociones de manera diferente (tu amigo/a decide expresarla de alguna manera y tú, por el contrario, decides permanecer callado) o de la misma manera (los dos decidís expresarla o los dos decidís no manifestar vuestra emoción). Así, alguien puede ser muy habilidoso reconociendo sus emociones y las de los demás y/o expresando sus emociones, y al mismo tiempo no tener la capacidad de manejarlas adecuadamente, lo que puede resultar problemático según el contexto en el que acontezca. Dadas las altas cifras de jóvenes que sufren problemas de conducta, resulta necesaria una buena comprensión del tema para poder tratarlo de manera eficaz. Para ello, se ha desarrollado el capítulo que a continuación se presenta, el cual contiene una serie de ejercicios que pretenden proporcionar una guía práctica útil para el entrenamiento en el manejo de emociones en población adolescente. A través de estos ejercicios, se pretende lograr que los jóvenes mejoren su habilidad de manejar de manera adecuada sus emociones en cualquier situación de su vida cotidiana. Este entrenamiento, además de prevenir y/o reducir la conducta problemática, dotará a los adolescentes de multitud de beneficios que se verán reflejados en



sus relaciones interpersonales (manejar su emoción de una forma apropiada favorecerá una buena expresión emocional, lo que les ayudará a relacionarse apropiadamente y de manera satisfactoria con su entorno social), su toma de decisiones, un incremento en su capacidad de autocontrol, sus necesidades personales y valores vitales, entre otros.

## Actividades para trabajar el manejo de emociones

1. A continuación, te presentamos diferentes situaciones. ¿Serás capaz de manejar las emociones de manera adecuada? Elige la opción correcta.

- Encontrarás la solución de esta actividad en el apartado Soluciones; Actividades para trabajar el manejo de emociones en la página 76.

### Situación 1

❖ **Persona 1:** ¡No aguanto a tu amigo Jaime! ¡No para de reírse de mí e insultarme delante de todos!

❖ **Persona 2:**

- ☐ a) Respira hondo y tranquilízate. Cuando te calmes, hablamos con él. Todo tiene solución.
- ☐ b) ¡Yo tampoco lo aguanto! Vamos a insultarle nosotros también.

### Situación 2

❖ **Persona 1:** Vaya día hace...No soporto las tormentas. Me pongo muy nervioso y empiezo a tener un sudor frío. ¡Tengo pánico!

❖ **Persona 2:**

- ☐ a) ¡Qué cobarde eres! ¿Te imaginas que cae un rayo en el instituto? ¡Molaría!
- ☐ b) No te preocupes. No va a pasar nada porque estamos refugiados.

## Actividades para trabajar el manejo de emociones

### Situación 3

❖ **Persona 1:** Esta mañana me he enfadado con mi novia y me ha dejado...No puedo estar sin ella...Me siento solo y apenado...

❖ **Persona 2:**

☐

a) Vaya... daros un tiempo y verás que todo se soluciona.

☐

b) ¡Mejor! No me caía bien.

### Situación 4

❖ **Persona 1:** ¡Mañana voy al concierto de Rosalía! ¡Estoy muy emocionado! ¡Qué ganas!

❖ **Persona 2:**

☐

a) ¡Qué bien! ¡Pásatelo genial! Ya me contarás qué tal ha ido.

☐

b) Pff...a mí no me gusta. Canta fatal y, además, creo que mañana va a llover. A lo mejor lo aplazan.

## Actividades para trabajar el manejo de emociones

2. Te presentamos diferentes situaciones. Elige los consejos correctos en función a la emoción que se te indique:

- Encontrarás la solución de esta actividad en el apartado Soluciones; Actividades para trabajar el manejo de emociones en la página 76.

### 1. Tristeza



- ❖ ¿Cuáles de estos consejos son útiles para gestionar la **tristeza**? Elige las opciones correctas:

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Encuentra el motivo que te provoca tristeza.         |
| <input type="checkbox"/> | Ponte música triste.                                 |
| <input type="checkbox"/> | Encuentra el antídoto a tu tristeza.                 |
| <input type="checkbox"/> | No pares de pensar en lo que te provoca la tristeza. |
| <input type="checkbox"/> | Reflexiona, pero no te juzgues.                      |
| <input type="checkbox"/> | Júzgate y siéntete culpable.                         |
| <input type="checkbox"/> | Llora si lo necesitas                                |
| <input type="checkbox"/> | No llores.   |
| <input type="checkbox"/> | Date tiempo para superar la tristeza.                |
| <input type="checkbox"/> | No hagas caso a tu sentimiento de tristeza.          |

### 2. Ira



- ❖ ¿Cuáles de estos consejos son útiles para gestionar la **ira**? Elige las opciones correctas:

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Piensa antes de hablar.                  |
| <input type="checkbox"/> | Di lo primero que te venga a la cabeza   |
| <input type="checkbox"/> | Haz deporte para relajarte.              |
| <input type="checkbox"/> | Recréate en lo que te provoca la ira.    |
| <input type="checkbox"/> | Busca posibles soluciones.               |
| <input type="checkbox"/> | Actúa con rencor.                        |
| <input type="checkbox"/> | Usa el humor para aliviar la ira.        |
| <input type="checkbox"/> | Ríete de los demás para relajarte.       |
| <input type="checkbox"/> | Respira y tómate un tiempo de reflexión. |
| <input type="checkbox"/> | Grita, pega y actúa de manera impulsiva. |

## Actividades para trabajar el manejo de emociones

### 3. Alegría



- ❖ ¿Cuáles de estos consejos son útiles para gestionar la **alegría**? Elige las opciones correctas:

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Reconoce la emoción de la alegría.                             |
| <input type="checkbox"/> | Reprime la emoción de la alegría.                              |
| <input type="checkbox"/> | Conócete a ti mismo y descubre tus motivaciones.               |
| <input type="checkbox"/> | No pienses en lo que te provoca la alegría.                    |
| <input type="checkbox"/> | Aceptar que la alegría no es positiva ni negativa en sí misma. |
| <input type="checkbox"/> | No hagas caso a tu sentimiento de alegría.                     |

### 4. Miedo



- ❖ ¿Cuáles de estos consejos son útiles para gestionar el **miedo**? Elige las opciones correctas:

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Comunica tus miedos a personas de confianza.        |
| <input type="checkbox"/> | Guárdate tus miedos para ti.                        |
| <input type="checkbox"/> | Busca posibles soluciones a tus miedos.             |
| <input type="checkbox"/> | Recréate en tus miedos.                             |
| <input type="checkbox"/> | Enfréntate a tus miedos poco a poco y con valor.    |
| <input type="checkbox"/> | No hagas cara a tus miedos.                         |
| <input type="checkbox"/> | Refuézate positivamente con cada miedo superado.    |
| <input type="checkbox"/> | No confíes en tu capacidad para superar tus miedos. |

**3. ¿Cómo manejarías tus emociones en las siguientes situaciones? Elige la opción que consideres más apropiada.**

- Encontrarás la solución de esta actividad en el apartado Soluciones; Actividades para trabajar el manejo de emociones en la página 78.

### 1. Miedo



- ❖ -Estás en tu casa por la noche solo viendo la televisión y de repente oyes que están intentando entrar en ella forzando la cerradura:

- ☐ a) Piensas; Uff, qué mal rollo” y sigues viendo la tv.
- ☐ b) Escribes a tus amigos contándole el miedo que estás
- ☐ c) Sientes miedo y llamas a la policía y/o a tus padres mientras buscas un escondite seguro.

### 2. Alegría



- ❖ El/la chico/a que te gusta te propone quedar para ir a cenar.

- ☐ a) Vale.
- ☐ b) ¡Vale, guay! La verdad es que me apetece quedar contigo, luego nos vemos.
- ☐ c) ¡Genial! ¡Qué planazo! ¡Por fin quedamos! (mientras te subes de pie en una mesa y gritas de alegría).

## Actividades para trabajar el manejo de emociones

### 3. Ira



- ❖ Estás haciendo cola para entrar en algún sitio y alguien se cuela mientras te empuja y se ríe.

- ☐ a) Perdona, te has colado y no me parece nada bien lo que estás haciendo.
- ☐ b) Te has colado, ni se te ocurra hacerme eso, vete para atrás o te vas a enterar.
- ☐ c) (Gritando e insultando le agredes) ¡Eso te pasa por colarte!

### 4. Tristeza



- ❖ Vas con tus padres al centro comercial y ves a todos tus amigos juntos. Han quedado todos y al único que no han avisado es a ti. Cuando te ven, te ignoran. Tus padres te preguntan: ¿esos no son tus amigos?

- ☐ a) No pasa nada.
- ☐ b) Parece que no soy tan importante para mis amigos, no siento que cuenten conmigo.
- ☐ c) ¡Sois las peores personas del mundo, os odio, os deseo lo peor! (gritando e insultando a tus amigos).



# Soluciones





## **Soluciones: Actividades para trabajar el Reconocimiento Emocional**

### **Actividad 1: Página 17**

- ✓ **Imagen 1:** Alegría
- ✓ **Imagen 2:** Ira
- ✓ **Imagen 3:** Sorpresa
- ✓ **Imagen 4:** Miedo.

### **Actividad 2: Página 18**

- ✓ Respuesta libre

### **Actividad 3: Página 19-20**

- ✓ **1:** b
- ✓ **2:** Alegría
- ✓ **3:** Asco
- ✓ **4:** Ira
- ✓ **5:** Miedo
- ✓ **6:** Sorpresa

### **Actividad 4: Página 20**

- ✓ **Imagen 1:** Miedo
- ✓ **Imagen 2:** Ira
- ✓ **Imagen 3:** Alegría
- ✓ **Imagen 4:** Sorpresa

### **Actividad 5: Página 21**

Imagen 2 – Imagen 3 - Imagen 4 – Imagen 1

### **Actividad 6: Página 21-22**

**Juan:** alegría - **Susana:** alegría - **Antonio:** alegría - **Juan:** sorpresa - **Antonio:** alegría - **Tú:** tristeza - **Ana:** miedo - **Antonio:** tristeza - **Juan:** asco - **Susana:** ira

### **Actividad 7: Página 23-24**

- ✓ **Imagen 1:** Ira
- ✓ **Imagen 2:** Asco
- ✓ **Imagen 3:** Miedo
- ✓ **Imagen 4:** Sorpresa
- ✓ **Imagen 5:** Tristeza
- ✓ **Imagen 6:** Alegría

### **Actividad 8: Página 24-25**

- ✓ **Código QR1:** Asco
- ✓ **Código QR2:** Alegría
- ✓ **Código QR3:** Ira
- ✓ **Código QR4:** Miedo
- ✓ **Código QR5:** Tristeza
- ✓ **Código QR6:** Sorpresa

### **Actividad 9: Página 26**

- ✓ Respuesta libre

### **Actividad 10: Página 27-28**

- ✓ **Imagen 1:** Ira
- ✓ **Imagen 2:** Asco
- ✓ **Imagen 3:** Miedo
- ✓ **Imagen 4:** Sorpresa
- ✓ **Imagen 5:** Alegría
- ✓ **Imagen 6:** Tristeza

### **Actividad 11: Página 28-30**

- ✓ **Código QR1:** Tristeza
- ✓ **Código QR2:** Alegría
- ✓ **Código QR3:** Asco
- ✓ **Código QR4:** Ira
- ✓ **Código QR5:** Miedo
- ✓ **Código QR6:** Sorpresa
- ✓ **Código QR7:** Asco
- ✓ **Código QR8:** Ira
- ✓ **Código QR9:** Sorpresa

### **Actividad 12: Página 31**

- ✓ **Horizontal:** 2. Sorpresa/ 4. Asco/ 5. Miedo/ 6. Ira
- ✓ **Vertical:** 1. Tristeza/ 3. Alegría

### **Actividad 13: Página 32**

- ✓ **Afirmación 1:** Falso
- ✓ **Afirmación 2:** Verdadero
- ✓ **Afirmación 3:** Falso
- ✓ **Afirmación 4:** Falso
- ✓ **Afirmación 5:** Verdadero
- ✓ **Afirmación 6:** Verdadero

### **Actividad 14: Página 33**

- ✓ **Descripción 1:** Sorpresa
- ✓ **Descripción 2:** Asco
- ✓ **Descripción 3:** Miedo
- ✓ **Descripción 4:** Alegría
- ✓ **Descripción 5:** Tristeza
- ✓ **Descripción 6:** Ira

## Soluciones: Actividades para trabajar la expresión de emociones

### ACTIVIDAD 1

#### Situación 1: Página 39

- A. En una situación como la que se ha descrito, la emoción que la mayoría de las personas sentiría típicamente es **ALEGRÍA**.
- B. En una situación como la que se ha descrito, se podría expresar la alegría de la siguiente manera: “¡me alegra mucho que hayáis venido todos a mi fiesta!”; “muchas gracias por venir, ¡os quiero!”; “este cumpleaños hace que me sienta especial gracias a vosotros, ¡qué alegría que estemos juntos!”.

#### Situación 2: Página 40

- A. En una situación como la que se ha descrito, la emoción que alguien sentiría típicamente es **IRA**.
- B. En una situación como la que se ha descrito, se podría expresar el enfado de la siguiente manera: “Esto que me habéis dicho hace que me sienta mal y me enfada, porque yo tenía planes y me apetecía quedar con mis amigos. Si no me dejáis quedarme solo, la próxima vez me gustaría que al menos me lo comentarais con más tiempo...”.

### Situación 3: Página 41

- A. En una situación como la que se ha descrito, la emoción que alguien sentiría típicamente es **ASCO**.
- B. En una situación como la que se ha descrito, se podría expresar el asco de la siguiente manera: hacer alguna mueca acompañada de un sonido tipo “puaj” y a continuación tratar de limpiarte la planta del pie con cuidado de no mancharte más).

### Situación 4: Página 42

- A. En una situación como la que se ha descrito, la emoción que alguien sentiría típicamente es **MIEDO**.
- B. En una situación como la que se ha descrito, se podría expresar el miedo de la siguiente manera: darse cuenta de que la situación puede ser peligrosa y decirle a tu amigo “me estoy asustando un poco, vamos a acelerar el paso y tratar de salir cuanto antes a alguna calle con más gente o a llamar para pedir ayuda”.

### Situación 5: Página 43

- A. En una situación como la que se ha descrito, la emoción que alguien sentiría típicamente es **SORPRESA**.
- B. En una situación como la que se ha descrito, se podría expresar la sorpresa de la siguiente manera: “abuela, ¡qué sorpresa! ¿pero qué haces aquí? No esperaba verte en un pub, ¿acaso sueles salir de copas?”.

### Situación 6: Página 44

- A. En una situación como la que se ha descrito, la emoción que alguien sentiría típicamente es **TRISTEZA**.
- B. En una situación como la que se ha descrito, se podría expresar la tristeza de la siguiente manera: notar que estás muy triste y aceptar que puedes sentir la tristeza cada vez que te acuerdes de tu mascota porque la querías mucho. A partir de ahí, sigue con tu actividad normal sin que el recuerdo interfiera de manera problemática.

### Situación 7: Página 45

- A. En una situación como la que se ha descrito, la emoción que alguien sentiría típicamente es **ALEGRÍA**.
- B. En una situación como la que se ha descrito, se podría expresar la alegría de la siguiente manera: “¡Cuánto tiempo! ¿cómo estás? ¿qué alegría más grande me ha dado al verte! Cuando quieras quedamos y nos ponemos al día...”.

### Situación 8: Página 46

- A. En una situación como la que se ha descrito, la emoción que alguien sentiría típicamente es **ASCO**.
- B. En una situación como la que se ha descrito, se podría expresar el asco de la siguiente manera: “esto que has hecho me produce asco, la próxima vez me gustaría que lo hicieras menos evidente o seas más disimulado...”.



### Situación 9: Página 46-47

- A. En una situación como la que se ha descrito, la emoción que alguien sentiría típicamente es **TRISTEZA**.
- B. En una situación como la que se ha descrito, se podría expresar la tristeza de la siguiente manera: “no me esperaba esto de vosotros, lo que me habéis dicho me hace sentir triste... me hubiera gustado saber la razón por la que ya no queréis juntaros conmigo, pero si es vuestra decisión no tengo nada que hacer.”

### Situación 10: Página 47

- A. En una situación como la que se ha descrito, la emoción que alguien sentiría típicamente es **SORPRESA**.
- B. En una situación como la que se ha descrito, se podría expresar la sorpresa de la siguiente manera: “¡qué sorpresa más agradable! ¡Gracias, papá y mamá! No me lo esperaba, como me habíais dicho otra cosa... qué guay, mi restaurante favorito.”

### Situación 11: Página 48

- A. En una situación como la que se ha descrito, la emoción que alguien sentiría típicamente es **IRA**.
- B. En una situación como la que se ha descrito, se podría expresar el enfado de las siguientes maneras: notas que te enfadas mucho porque no han atendido tu petición, pero intentas concentrarte porque el examen que tienes que prepararte es realmente importante para ti y tu futuro.”

### Situación 12: Página 49

- A. En una situación como la que se ha descrito, la emoción que alguien sentiría típicamente es **MIEDO**.
- B. En una situación como la que se ha descrito, se podría expresar la tristeza de las siguientes maneras: “oye, estoy notando una sensación de ansiedad fuerte. Pero bueno, he estudiado mucho y voy a entrar al examen a hacerlo lo mejor posible”.

## ACTIVIDAD 2

### 1. Alegría: Páginas 50-51

- ✓ **Diálogo 1:** a) ¡Vale! La verdad es que tengo ganas de ir a la playa.
- ✓ **Diálogo 2:** b) ¿En serio? Wow, ¡por fin, qué alegría!

### 2. Ira: Páginas 51-52

- ✓ **Diálogo 1:** a) Pues no... y me molestó que no me contestaras, pero si estabas ocupado lo entiendo, no te preocupes.
- ✓ **Diálogo 2:** b) ¡No puede ser! ¡Eso no es verdad! He estudiado mucho para este examen y encima que te ayudo, me traicionas. Estoy muy enfadado contigo.

### 3. Tristeza: Páginas 52-53

- ✓ **Diálogo 1:** a) Vaya, qué pena, con las ganas que tenía de que fuéramos juntos...
- ✓ **Diálogo 2:** b) ¡NOOOO! ¿Qué dices? ¡madre mía, espero que no sea tan grave! se me ha cortado el cuerpo, ¡Qué pena!



#### 4. Miedo: Página 53-54

- ✓ **Diálogo 1:** a) ¡no me digas! Pues espero que sea leve, pero me quedaré en casa por si acaso.
- ✓ **Diálogo 2:** b) ¡Qué dices! Madre mía qué miedo, ¡se lo tengo que contar a mis padres!

## **Soluciones: Actividades para trabajar el manejo de emociones**

### **ACTIVIDAD 1**

#### **Situación 1: Página 59**

- ✓ a) Respira hondo y tranquilízate. Cuando te calmes, hablamos con él. Todo tiene solución.

#### **Situación 2: Página 59**

- ✓ b) No te preocupes. No va a pasar nada porque estamos refugiados.

#### **Situación 3: Página 60**

- ✓ a) Vaya... daros un tiempo y verás que todo se soluciona.

#### **Situación 4: Página 60**

- ✓ a) ¡Qué bien! ¡Pásatelo genial! Ya me contarás qué tal ha ido.

### **ACTIVIDAD 2**

#### **1. Tristeza: Página 61**

Respuestas correctas:

- ✓ Encuentra el motivo que te provoca tristeza.
- ✓ Encuentra el antídoto a tu tristeza.
- ✓ Reflexiona, pero no te juzgues.
- ✓ Llorar si lo necesitas
- ✓ Date tiempo para superar la tristeza.

## 2. Ira: Página 61

Respuestas correctas:

- ✓ Piensa antes de hablar.
- ✓ Haz deporte para relajarte.
- ✓ Busca posibles soluciones.
- ✓ Usa el humor para aliviar la ira.
- ✓ Respira y tómate un tiempo de reflexión.

## 3. Alegría: Página 62

Respuestas correctas:

- ✓ Reconoce la emoción de la alegría.
- ✓ Conócete a ti mismo y descubre tus motivaciones.
- ✓ Aceptar que la alegría no es positiva ni negativa en sí misma.

## 4. Miedo: Página 62

Respuestas correctas:

- ✓ Comunica tus miedos a personas de confianza.
- ✓ Busca posibles soluciones a tus miedos.
- ✓ Enfrentate a tus miedos poco a poco y con valor.
- ✓ Refuézate positivamente con cada miedo superado.

### ACTIVIDAD 3

#### 1. Miedo: Página 63

- ✓ c) Sientes miedo y llamas a la policía y/o a tus padres mientras buscas un escondite seguro.

#### 2. Alegría: Página 63

- ✓ b) ¡Vale, guay! La verdad es que me apetece quedar contigo, luego nos vemos.

#### 3. Ira: Página 64

- ✓ a) Perdona, te has colado y no me parece nada bien lo que estás haciendo.

#### 4. Tristeza: Página 64

- ✓ b) Parece que no soy tan importante para mis amigos, no siento que cuenten conmigo.

Edita: ASUNIVEP

