

EDUCOEMOCIONES

Ingrese sus datos

Nombre

Edad

Sexo

Grado

SIGUIENTE

EDUCOEMOCIONES

"Interactuando con mis pensamientos decido que hacer"

COMO ME SIENTO

COMO MANIFIESTO MI SENTIR

"Me controlo para no hacer daño a los demás "

TENGO AUTOCONTROL

SIN ENFADARME RESPONDO

Me relajo para no tener emociones perturbadoras

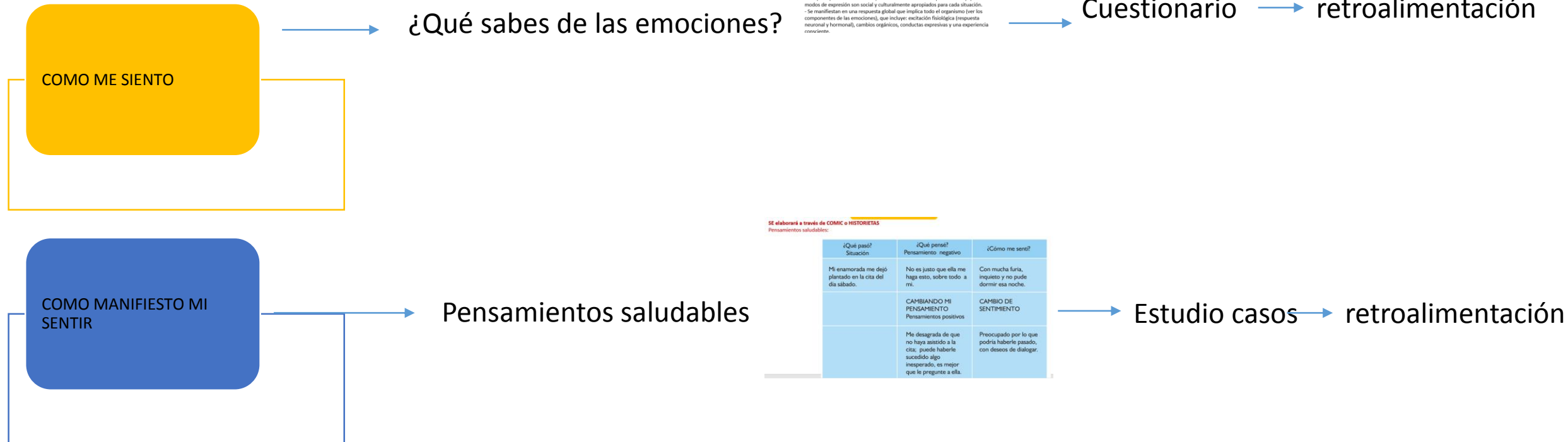
RESPIRO PROFUNDO

VISUALIZO MIS PENSAMIENTOS

EJERCITO MI CUERPO

SIGUIENTE

EDUCOEMOCIONES



COMO ME SIENTO

SE elaborará a través de COMIC o HISTORIETAS

Que sabes de las emociones:

- Son innatas y biológicas (con una sólida base neurobiológica) (aspecto central para las corrientes biológicas).
- Son adaptativas. Favorecen la adaptación de nuestro organismo a lo que nos rodea. Las emociones orientan nuestra conducta en una dirección que incrementa nuestra eficacia biológica.
- Son una respuesta subjetiva. La situación provoca una valoración individual dependiente de variables personales (personalidad, experiencias, estado de humor o de ánimo, cogniciones, valores, actitudes y creencias sobre el mundo, etc.) que determina la reacción emocional. De modo que una misma situación puede generar emociones distintas en diferentes personas, incluso en la misma persona en distintos momentos.

Suponen una respuesta contextualizada. Las variables de la situación influyen en la percepción de la situación, determinan o sancionan qué emoción y qué modos de expresión son social y culturalmente apropiados para cada situación.

- Se manifiestan en una respuesta global que implica todo el organismo (ver los componentes de las emociones), que incluye: excitación fisiológica (respuesta neuronal y hormonal), cambios orgánicos, conductas expresivas y una experiencia consciente.

Realizar 5 preguntas cuestionario

COMO ME SIENTO

SE elaborará a través de COMIC o HISTORIETAS

Que sabes de las emociones:

| Emoción | Tema |
|------------------------|---|
| Ira | Esta situación o experiencia resulta ofensiva o degradante para mí o para mis seres queridos. |
| Ansiedad | Esta situación o experiencia supone una amenaza, incierta, existencial. |
| Miedo Temor | Esta situación o experiencia supone un peligro físico real o inminente, concreto y arrollador para mí. |
| Culpa | Esta situación o experiencia transgrede un imperativo moral (supone la vulneración de algún principio moral que considero importante). |
| Vergüenza | Esta situación o experiencia no se ajusta a mi ideal de "buena conducta". Supone un fracaso personal, pues en ella no me comporto conforme a ese ideal. |
| Tristeza | Esta situación o experiencia supone una pérdida irreparable para mí. |
| Envidia | Esta situación o experiencia me lleva a querer/desear lo que otro tiene. |
| Celos | Esta situación o experiencia despierta mi resentimiento frente a una persona porque me hace perder el afecto de alguien a quien quiero y valoro o temer que lo voy a perder. |
| Repugnancia Asco | Esta situación o experiencia resulta muy desagradable porque me expone o acerca a algo (objeto, idea, conducta o persona) insalubre, nocivo, sucio, tóxico, putrefacto, etc. sea en sentido real o figurado. |
| Felicidad (alegría) | Esta situación o experiencia supone que hago progresos razonables hacia el logro de alguno de mis objetivos. |
| Orgullo | Esta situación o experiencia mejora mi sentido de autoestima (valoración personal) y mi autoconcepto porque supone el logro de algo que valoro y deseo (rendimiento, un honor, un mérito), bien por sí mismo, bien por alguien con quien nos identificamos. |
| Alivio | Esta situación o experiencia supone una liberación de una condición molesta o dolorosa, que era incongruente con mis objetivos personales. La situación ha cambiado a mejor o se ha eliminado la citada condición. |
| Esperanza | Esta es una situación o experiencia en la que aunque me temo lo peor no dejo de anhelar algo mejor. |
| Amor | Esta situación o experiencia despierta mi deseo de interactuar afectivamente con algo o alguien, aunque no haya reciprocidad. |
| Compasión | En esta situación o experiencia me conmueve el sufrimiento ajeno y estimula mi deseo de ayudar. |
| Gratitud | Esta situación o experiencia consiste en recibir una donación altruista que me aporta un beneficio personal, que agradezco a la persona o |

COMO MANIFIESTO MI SENTIR

SE elaborará a través de COMIC o HISTORIETAS

Pensamientos saludables:

| ¿Qué pasó? Situación | ¿Qué pensé? Pensamiento negativo | ¿Cómo me sentí? |
|--|--|--|
| Mi enamorada me dejó plantado en la cita del día sábado. | No es justo que ella me haga esto, sobre todo a mi. | Con mucha furia, inquieto y no pude dormir esa noche. |
| | CAMBIANDO MI PENSAMIENTO Pensamientos positivos | CAMBIO DE SENTIMIENTO |
| | Me desagrada de que no haya asistido a la cita; puede haberle sucedido algo inesperado, es mejor que le pregunte a ella. | Preocupado por lo que podría haberle pasado, con deseos de dialogar. |

SE elaborará a través de COMIC o HISTORIETAS

Pensamientos saludables:

LOS PENSAMIENTOS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO:

El pensar ciertos tipos de pensamientos hace más o menos probable que te deprimas. Por "**pensamientos**" nosotros/as nos referimos a "cosas que nos decimos a nosotros/as mismos/as." (*El/la terapeuta debe proporcionar un buen ejemplo*)

- Los **pensamientos** pueden tener un efecto sobre tu **cuerpo**
- Los **pensamientos** pueden tener un efecto sobre tus **acciones**
- Los **pensamientos** pueden tener un efecto sobre tu **estado de ánimo**

PIENSO ANTES DE HABLAR

SE elaborará a través video

REGISTRO DE AUTOINSTRUCCIONES

Instrucciones:

Intenta usar uno de estos autoinstrucciones la próxima vez que sientas que te estás enfadando ¡Hazlos tuyos!

1. Mientras mantengas la calma, podrás controlar la situación.
2. Vamos a tomar las cosas sin exageración. No te salgas de tus casillas
3. Piensa en lo que quieres conseguir.
4. No necesitas demostrarle nada a nadie.
5. No hay motivo para molestarse.
6. Busca las cosas positivas.
7. No permitirás que esto te moleste.
8. Probablemente no es feliz, por eso se muestra tan molesto.
9. No puedes esperar que la gente actúe como tú quieras.
10. Tus músculos están tensos. Es hora de relajarte.
11. Probablemente está buscando que pierdas los papeles ¡contrólate!
12. ¡Alto!. Respira hondo varias veces.
13. Intenta resolver el problema. Puedes tratar con respeto a esa persona.

PIENSO ANTES DE HABLAR

SE elaborará a través de vídeo

Instrucciones:

Escribe las situaciones siguientes y después decide qué auto instrucciones de afrontamiento usarías en cada caso.

Situación 1

Tu compañero se come tu refrigerio
¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

Situación 3

El profesor te acusa de copiarte y te quita el examen, no siendo cierto eso
¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

Situación 4

Tu hermano(a) se pone tu ropa nueva y la ensucia
¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

Situación 5

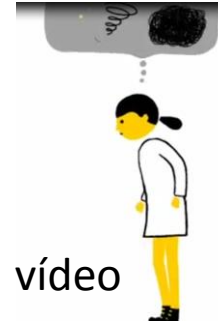
Ves a tu enamorado (a) besándose con otro (a)
¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

EDUCOEMOCIONES

RESPIRO PROFUNDO

Aprendo a respirar
profundo

vídeo



VISUALIZO MIS PENSAMIENTOS

Aprendo a ejercita
mi cuerpo

vídeo



EJERCITO MI CUERPO

SIGUIENTE