



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN ANTONIO DE PADUA - TÁMESIS
NIT: 811.025.153-9 RESOLUCIÓN 119337 DEL 29 DE JULIO DE 2014

SALUD MENTAL

Cartilla:

"ABRAZO MIS EMOCIONES"

Secundaria

Alejandra María Sepúlveda Madrid

Orientadora Escolar

Institución Educativa
SAN ANTONIO DE PADUA
Támesis 2020

Cartilla Abrazo mis emociones, secundaria

Antes de comenzar la cartilla, responde la siguiente pregunta:
¿Cómo me he sentido en esta pandemia? Señala la imagen o imágenes con la que te identificas y explica por qué.



Cartilla Abrazo mis emociones, secundaria



Cartilla Abrazo mis emociones, secundaria

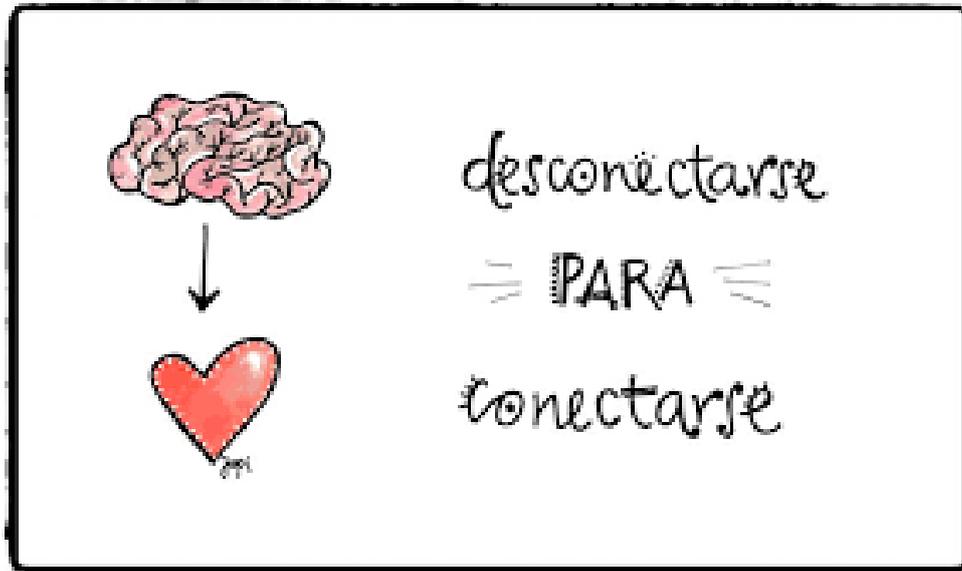


© Can Stock Photo

Fuente: Google imágenes.

Cartilla Abrazo mis emociones, secundaria

Antes de iniciar el tema de las emociones, te invito a realizar el siguiente ejercicio.



Fuente: Google imágenes.

Siéntate en un lugar cómodo, libre de ruidos e interrupciones, con la espalda lo más recta posible. Toma aire por la nariz y llévalo muy lentamente hasta el abdomen, lo dejas por un momento allí y lo sueltas muy lentamente por la nariz. Repites lo anterior tres veces. Luego llevas tus manos al corazón y sintiendo su conexión recuerda el día más feliz que has tenido. Evoca la ropa que llevabas, las personas que estaban contigo, identifica que sientes en tu cuerpo, qué emociones reconoces, ¿qué piensas de esto que sientes? Disfruta plenamente ese momento, recréalo, sintiendo que realmente estás allí de nuevo.

Ahora abre tus ojos y escribe como te sientes, luego de conectarte desde tu corazón.

¿Qué son las emociones para mí?

EMOCIÓN:

↓
Etimológicamente del verbo "mover"

↓
Movimiento que lleva a

Expandirnos

Replegarnos

↓
Nos expulsan
al afuera

↓
Nos repliegan
hacia adentro

↓
Ira

↓
Alegría

↓
Tristeza

↓
Miedo

Diferencia entre emociones y sentimientos

Reacciones psicofisiológicas a estímulos como objetos, personas, lugares, situaciones o recuerdos; que representan modos de adaptación ante las circunstancias de la vida.

Son el resultado de las emociones, son más duraderos en el tiempo y pueden ser verbalizados.

SABIAS QUÉ...

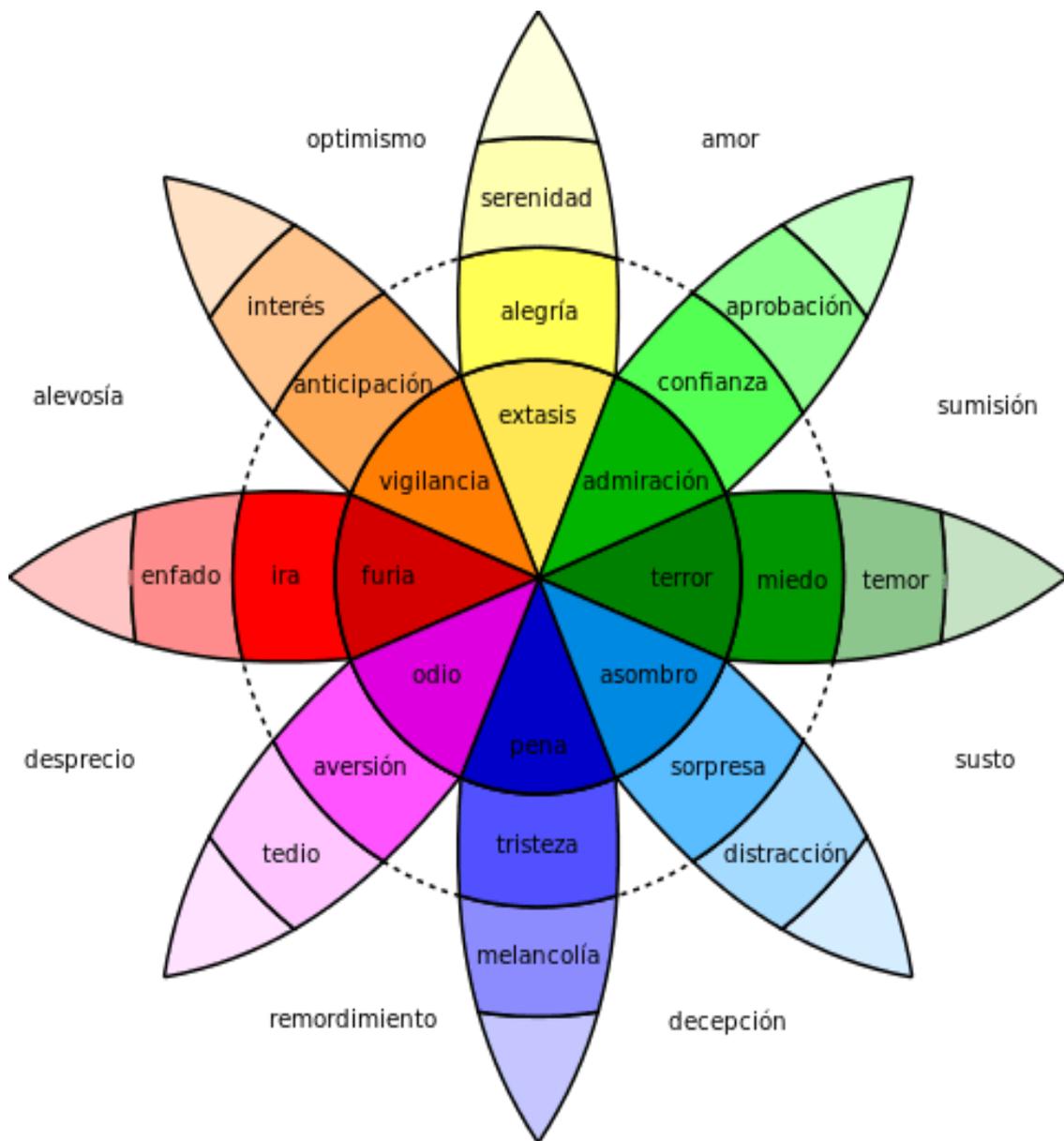
Existen las emociones básicas o primarias: miedo, tristeza, ira y alegría; y no son buenas o malas, como lo ha señalado a veces la cultura, porque cada una de ellas, ofrece información relevante para nosotros en un momento concreto.

Además de las emociones básicas, tenemos otras que te presentaremos a continuación.

¡Conócelas y aprende de ellas!

RUEDA DE LAS EMOCIONES

Robert Plutchik.



Fuente: Google imágenes.

Cartilla Abrazo mis emociones, secundaria



Fuente: Google imágenes.

Actividad ¿Cómo me he sentido?:

Lee todas las emociones de la rueda y elige las tres que más has tenido durante la cuarentena.

1. _____
2. _____
3. _____

Pregunta: ¿Una vez que identifico mis emociones que puedo hacer?

Respuesta: Puedes gestionarlas.

Pregunta: ¿Y qué es eso de gestión de las emociones?



Fuente: Google imágenes.

Respuesta: Es la habilidad para manejar las emociones de forma apropiada, para aprender de ellas y afrontarlas de manera constructiva.

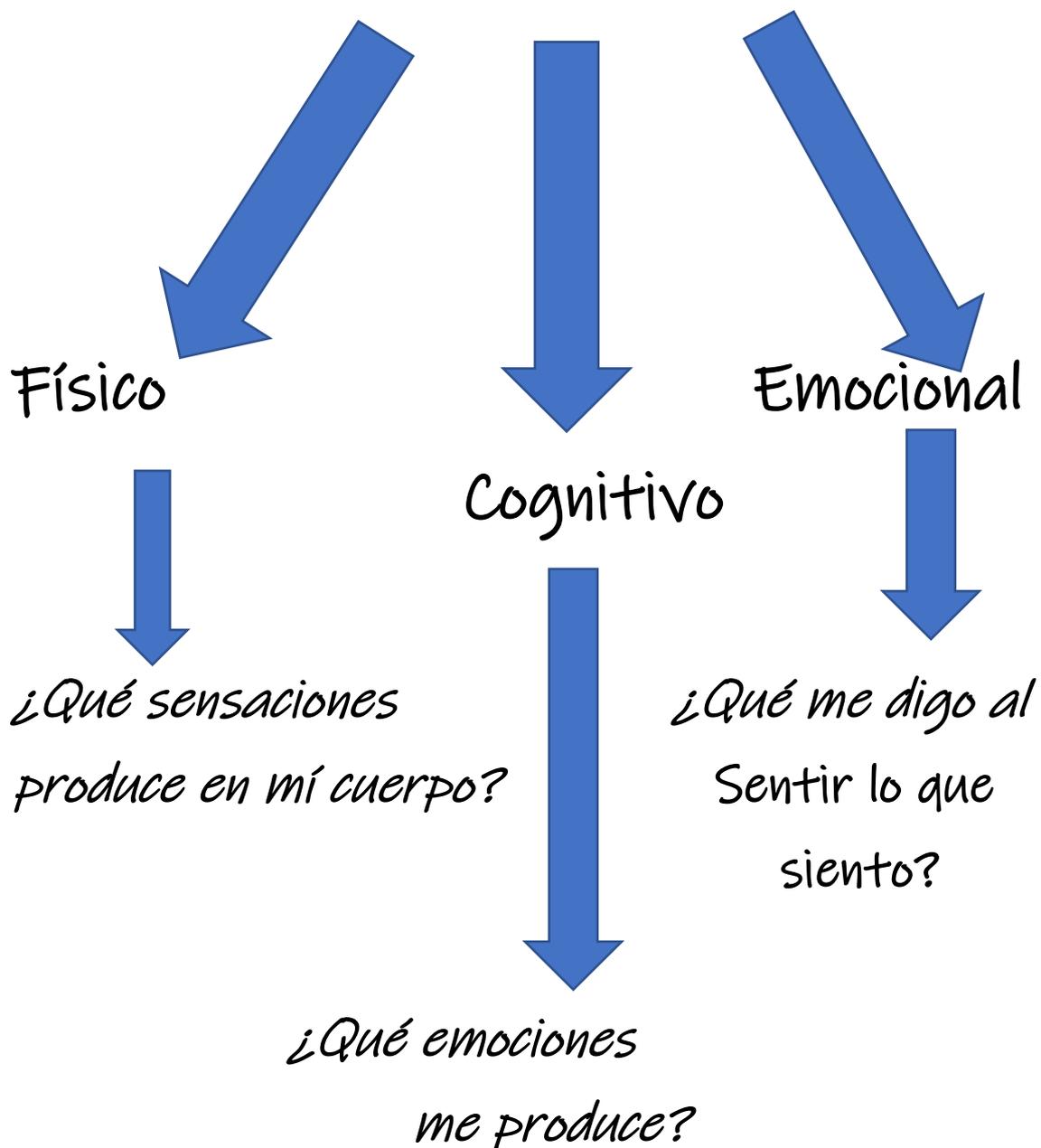
Pregunta: ¿Cómo gestiono mis emociones?

Respuesta: Con estos pasos lo lograrás.

1. Reconocer la emoción
2. Explorar la emoción
3. Aprender de la emoción

PASOS PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES

1. Reconocer la emoción a nivel:



Ejercicio con el paso 1: Con las emociones que has sentido durante la cuarentena, señala en el dibujo del cuerpo en qué lugar las has sentido, y escribe qué has sentido en tu cuerpo, qué otras emociones te producen y qué te dices al sentirlas.



Fuente: Google imágenes.

2. **Explorar la emoción:** Es una experiencia individual donde nos contamos a nosotros mismos lo que estamos sintiendo.

Aceptar la emoción	Reconocer lo que siento	Encuentro personal con las emociones
• No es identificarse con ella	• No implica que lo haga público	• Hablar, Escribir, • Dibujar...

Ejercicio con el paso 2: Responde el siguiente cuestionario de la manera más honesta posible, escribiendo con el símbolo que tú quieras, la respuesta que prefieras.

☺ ¿Expreso mis emociones? Si No A veces

☺ ¿Cuándo expreso mis emociones lo hago así:

- hablando con un amigo/a.
- escribiendo un diario.
- realizando alguna actividad.
- Otra. ¿Cuál?

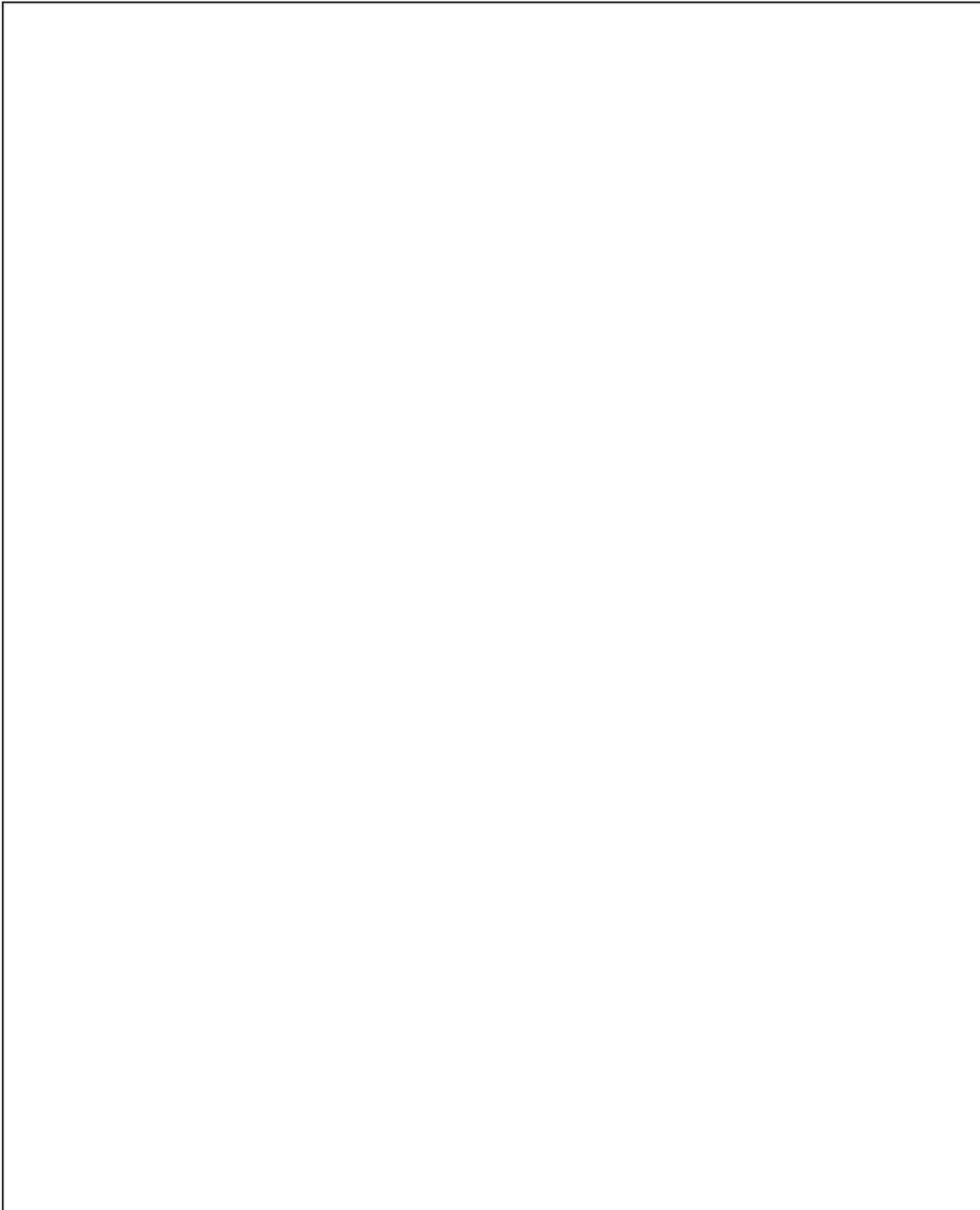
☺ ¿Qué palabras o frases suelo decirme cuando siento esta emoción? _____

☺ ¿Estas palabras que me estoy diciendo son positivas y me alientan a estar bien conmigo mismo?

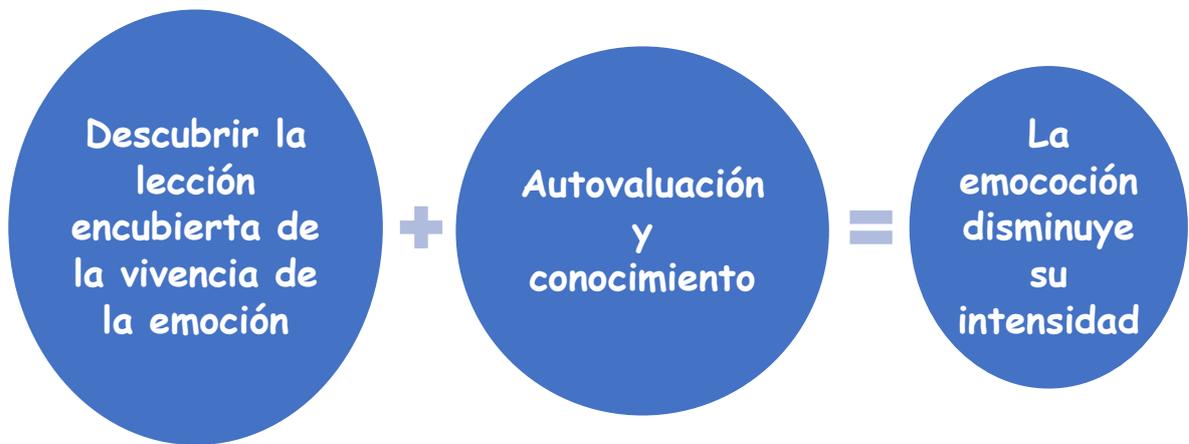
Si No

☺ ¿Si estas palabras son negativas y me están haciendo daño, que puedo hacer para comprender que es normal sentir esa emoción y aprender de ella?

Ten un encuentro personal con una de tus emociones dibujando o escribiendo aquí, algo sobre esa emoción.



3. Aprender de la Emoción:



Ejercicio con el paso 3:

Reflexión personal

Con cada una de las emociones que elegiste, responde las siguientes preguntas:

😊 ¿Qué me está enseñando esta emoción?

☺ ¿De dónde viene esta emoción (desde que era niño(a), así actúa mi mamá o papá...)?

☺ ¿Qué plan puedo crear para movilizar esta emoción la próxima vez que aparezca?

Para terminar...

Emociones: Mitos y Leyendas

psicoemocionate.com

Psicoemocionats
María Calleque

MITO 1
"Hay emociones buenas y malas"
Hay emociones agradables y desagradables, pero todas son necesarias

MITO 2
"Algunas emociones son peligrosas"
En origen son todas sanas, el problema es cuando son excesivas en intensidad y frecuencia

MITO 3
"Demasiada ansiedad es peligrosa para el cuerpo"
Es una reacción natural y el organismo está preparado para ella

MITO 4
"Cuando una persona está triste hay que animarla"
Mejor apoyarla y permitirle centrarse en lo que necesita

MITO 5
"Sentir miedo es de débiles"
El Miedo es nuestra alarma natural de peligro inmediato

MITO 6
"La ira hace daño"
Lo que hace daño es una inadecuada expresión de la ira

MITO 7
"Si en una situación me siento mal lo mejor es irme"
No conviene convertir la evitación en nuestra principal estrategia para afrontar experiencias desagradables

MITO 8
"Para ser 'feliz' sólo hay que sentir emociones agradables"
Difícilmente podemos tener bienestar sin emociones que nos ayudan a anticipar peligros, a cuidar de nosotr@s y a contar con apoyo social

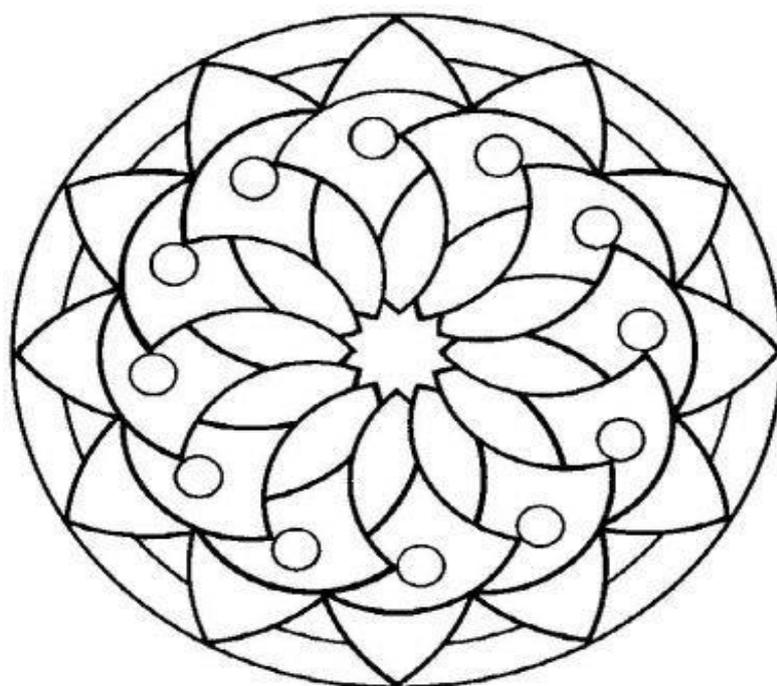
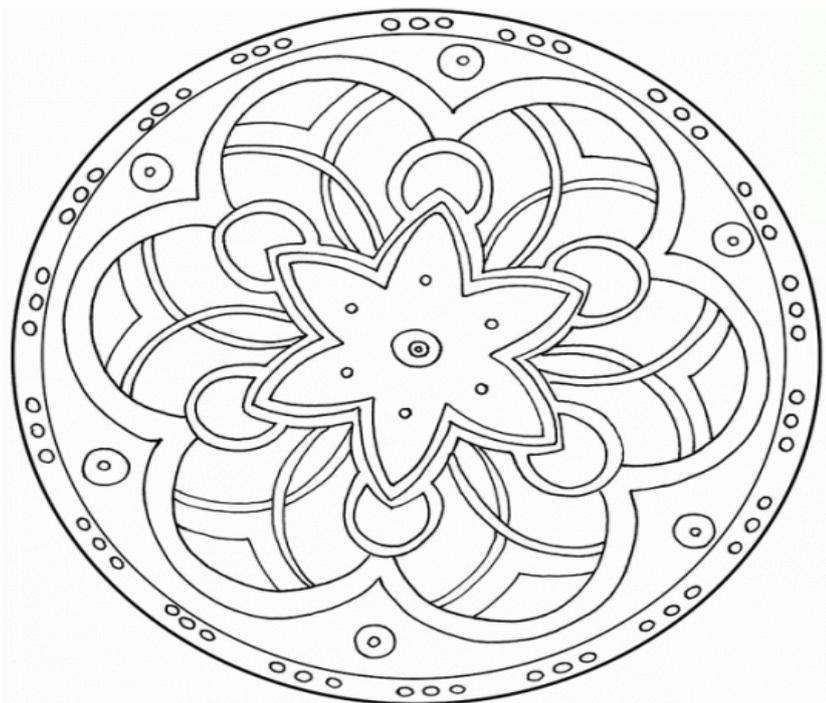
 [marta.psicocemocionate](https://www.facebook.com/marta.psicocemocionate)

 [@MCaneque_Psico](https://twitter.com/MCaneque_Psico)

 [marta_psicocemocionate](https://www.instagram.com/marta_psicocemocionate)

Fuente: Google imágenes.

Pintar mándalas ayuda a manejar nuestras emociones...
te dejo varios. Un abrazo.



COLORIAGES.BIZ

Cartilla Abrazo mis emociones, secundaria



Fuente: Google imágenes.

Cartilla Abrazo mis emociones, secundaria

Bibliografía

Pérez, González Rosalía. Abraza tus emociones. Miedo, rabia, tristeza y alegría. Amat editorial. España 2017