



# MANEJO DE EMOCIONES EN SITUACIONES ADVERSAS



Para estudiantes entre 10 a 14 años

**PROGRAMA HABILIDADES PARA LA VIDA 2**

A veces las cosas no salen como esperábamos y esto genera una tormenta de emociones negativas.



- No existen emociones buenas o malas, todas son válidas, y todos los seres humanos tenemos la capacidad de sentir y expresarlas.
- Hay emociones positivas y negativas. Las emociones positivas son aquellas que implican sentimientos agradables y las emociones negativas implican sentimientos desagradables.



- La expresión de nuestras emociones pueden ser educadas, es decir, podemos aprender cómo darlas a conocer.

- Guardar o esconder las emociones es perjudicial para nuestra salud, pero expresarlas de una mala manera, no sólo nos puede dañar a nosotros, sino, que también a nuestro entorno.
- No es bueno mantener una carita feliz y hacer como que nada pasa cuando en nuestro interior hay emociones negativas, pero tampoco es saludable explotar y perder el control de nuestro cuerpo porque podemos salir dañados nosotros y también quienes nos rodean.



# ¿Cómo podemos aprender a controlar nuestras emociones?

- Quizás, esto te parece algo descabellado, o que nunca vas a poder lograr, pero, tenemos que contarte que con un poco de perseverancia ¡sí se puede!, así como hemos aprendido a caminar, comer solos, a peinarnos, también se puede aprender a expresar y controlar nuestros sentimientos de la manera adecuada, esto se llama ...

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

# Existen 4 habilidades básicas para un adecuado control de nuestras emociones

- 1-. Percepción, evaluación y expresión de emociones

Esta habilidad se refiere a reconocer las emociones que estoy sintiendo y lo que estas provocan en mi mente y cuerpo, además, implica la capacidad de poder expresarlas adecuadamente y las necesidades asociadas a estas en el momento oportuno y del modo correcto.



Ejemplo: Mateo no puede salir de su casa a visitar a sus amigos.

### EVALUACIÓN

¿Qué provoca en mi cuerpo esta emoción?  
TENGO LÁGRIMAS  
NO SIENTO GANAS DE SONREÍR  
ESTOY DESANIMADO



### PERCEPCIÓN (RECONOCER LA EMOCIÓN)

¿Qué emoción siento?  
TRISTEZA

### EXPRESIÓN DE LA EMOCIÓN

¿Cómo puedo expresar esta emoción?  
LLORANDO  
¿Qué me haría sentir mejor?  
HABLAR CON MIS AMIGOS POR VIDEO LLAMADA.

- 2-. Asimilación o facilitación emocional

Es la habilidad de tener en cuenta las emociones que tenemos al momento de tomar decisiones, esto nos puede ayudar a el cambio de perspectiva y la consideración de nuevos puntos de vista.



ALEGRIA



ENFADO



TRISTEZA



SORPRESA



MIEDO

Ejemplo: Mateo hoy se siente muy enojado con su mamá y debe tomar la decisión sobre la postulación de su enseñanza media

MATEO AL ESTAR ENOJADO Y TOMAR ESA DECISIÓN, LO MÁS SEGURO ES QUE NO TOME LA ADECUADA Y MÁS TARDE, CUANDO YA ESTÉ TRANQUILO, SE ARREPIENTA DE LA DECISIÓN QUE TOMÓ



RECOMEDACIÓN: TOMAR DECISIONES CUANDO ESTEMOS EN CALMA

- 3-. Comprensión y análisis de las emociones

Implica saber etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos. Así como conocer las causas que las generan y las consecuencias futuras de nuestras acciones.



- 4-. Regulación emocional

Es la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos. Además, abarcaría la habilidad para controlar las emociones regulando las negativas e intensificando las positivas.



# ¿Cómo regular mis emociones negativas en situaciones adversas?

- Existen algunas técnicas que nos podrían ayudar a regular nuestras emociones negativas, más en situaciones adversas, como lo es el distanciamiento social durante la cuarentena.

- A) Hace algo que a ti te guste

Como escuchar música, dibujar, jugar, pintar, etc.

Al realizar la actividad que más te gusta, la tensión muscular baja y la presión sanguínea retoma su ritmo regular.



- B) Medita o practica respirando profundamente

La respiración nos hace conscientes del presente, del aquí y el ahora.

Te invitamos a hacer el siguiente ejercicio:

Inhala profundamente durante 7 segundos

Contiene tu respiración durante 7 segundos

Exhala lentamente durante 7 segundos

Repite el ejercicio 3 veces y ya verás lo bien que te sentirás después.



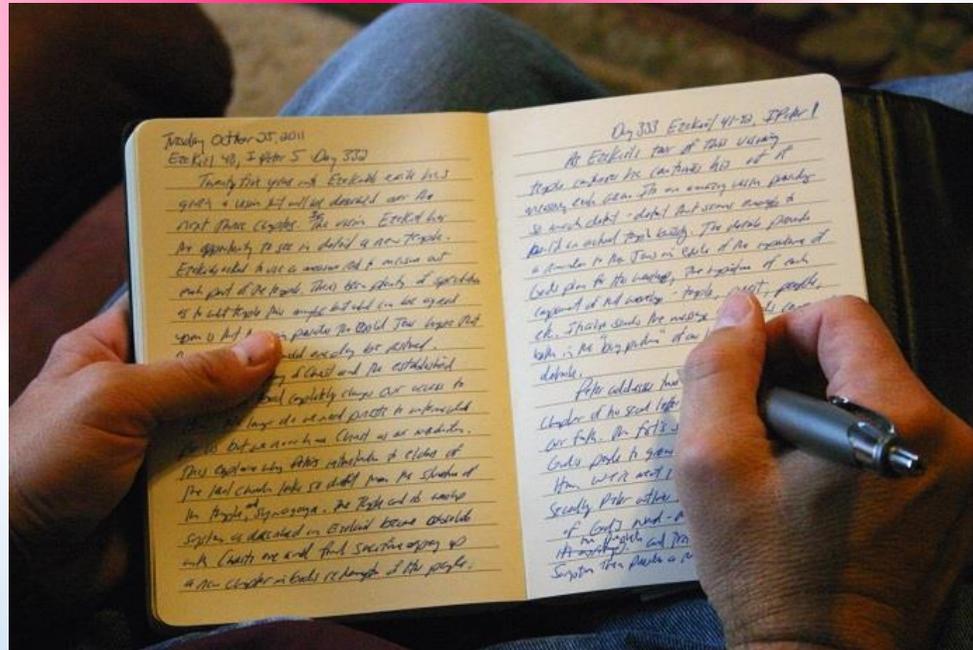
- C) Habla de tus sentimientos con alguien en que confíes

Hablar de lo que nos pasa es una excelente técnica para poder comprender lo que nos está pasando, muchas veces nos clarifica nuestros sentimientos, y ya no sólo es rabia lo que siento, sino que atrás de esta emoción pueden haber inseguridades y temores.



- D) Escribir los pensamientos y emociones

Puedes escribir cosas de muchas maneras; por ejemplo, en forma de diario, o de poesías o canciones propias. Después de haber escrito algo, puedes conservarlo o tirarlo; no importa. Lo importante es que escribir tus pensamientos y sentimientos puede mejorar la manera en la que te sientes. Cuando observas, calificas y liberas los sentimientos a medida que surgen poco a poco, estos no tendrán la oportunidad de desarrollarse en tu interior.



Recuerda que la regulación de las emociones se aprende, por lo que requiere tiempo y perseverancia. Ten paciencia, ¡Sabemos que lo lograrás!

CON CARIÑO  
EQUIPO HABILIDADES PARA LA VIDA 2