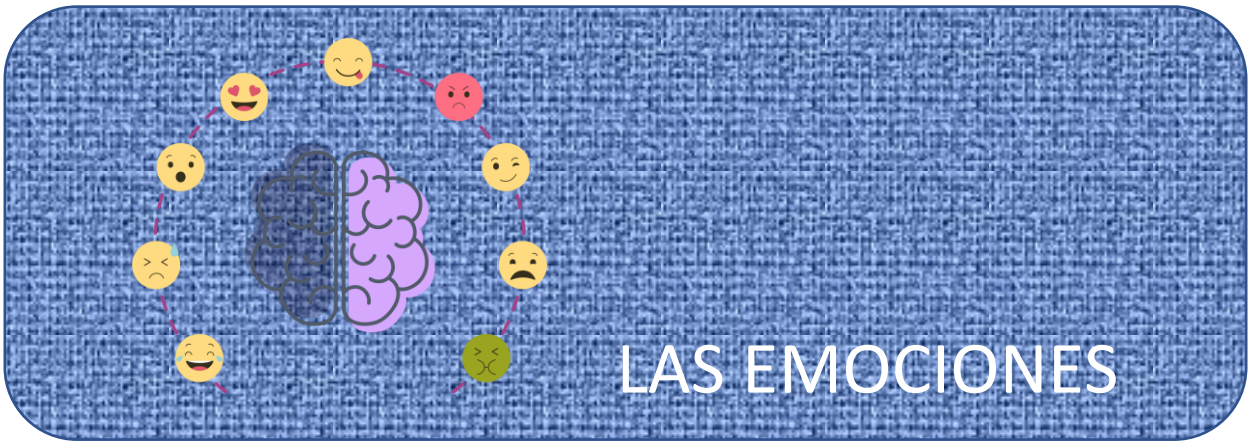


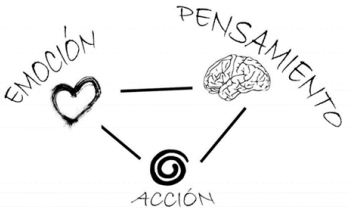
1. Introducción

Para lograr el bienestar emocional necesitamos encontrar un equilibrio en todos los aspectos de nuestra vida: física, mental, emocional y espiritual. La habilidad de poder disfrutar la vida y a la vez de afrontar los problemas diarios que nos van surgiendo, ya sea tomando decisiones, lidiando y adaptándose a situaciones difíciles o dialogando acerca de nuestras necesidades y deseos nos procurarán ese bienestar emocional.

La vida y las circunstancias cambian continuamente, por tanto, nuestro carácter, pensamientos y sentimientos también fluctúan. A veces es normal sentir malestar: triste, preocupado, temeroso o inquieto. Pero se convierte en problema cuando empieza a influir negativamente en la vida diaria por un tiempo prolongado.

La inteligencia emocional es imprescindible para el bienestar y desarrollo sano de las personas, en especial de niños y adolescentes.

Experimentar emociones es natural, no es algo ni malo ni bueno, pero nuestras emociones suelen tomar el control. La educación emocional permite desarrollar habilidades para la gestión emocional y de este modo controlar uno mismo, antes de que sean las emociones las que nos controlen.



No siempre es fácil identificar lo que sentimos. Muchas emociones se mezclan, otras veces tendemos a ocultarlas y no nos percatamos de lo que realmente estamos sintiendo aunque esa emoción nos esté controlando.

A través del pensamiento, emoción y acción es como nos relacionamos con el mundo. La conducta viene determinada por mi forma de interpretar la situación. La cual se verá influida por éstos tres componentes. Los tres aspectos están intrínsecamente relacionados y se influyen mutuamente.

https://www.youtube.com/watch?v=mv8DJLPns6Q

	TAREA: Búsqueda de información sobre emociones, sentimientos, conductas que provoca y estrategias para controlar las emociones.

	PRODUCCIÓN: Recogida de datos e Informe.

	HORA Y PERIODO: Para redactar el informe: dos horas Tiempo de entrega: fijado por la profesora

	INSTRUCCIONES: A continuación, encontrarás las pautas para realizar las actividades. Completa el informe y envíalo a la profesora.

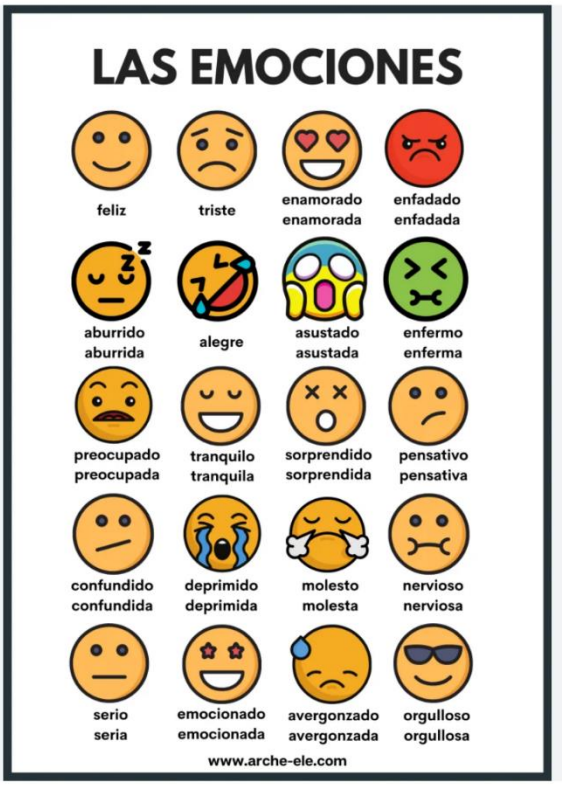
ACTIVIDAD 1: Mi reflexión inicial.

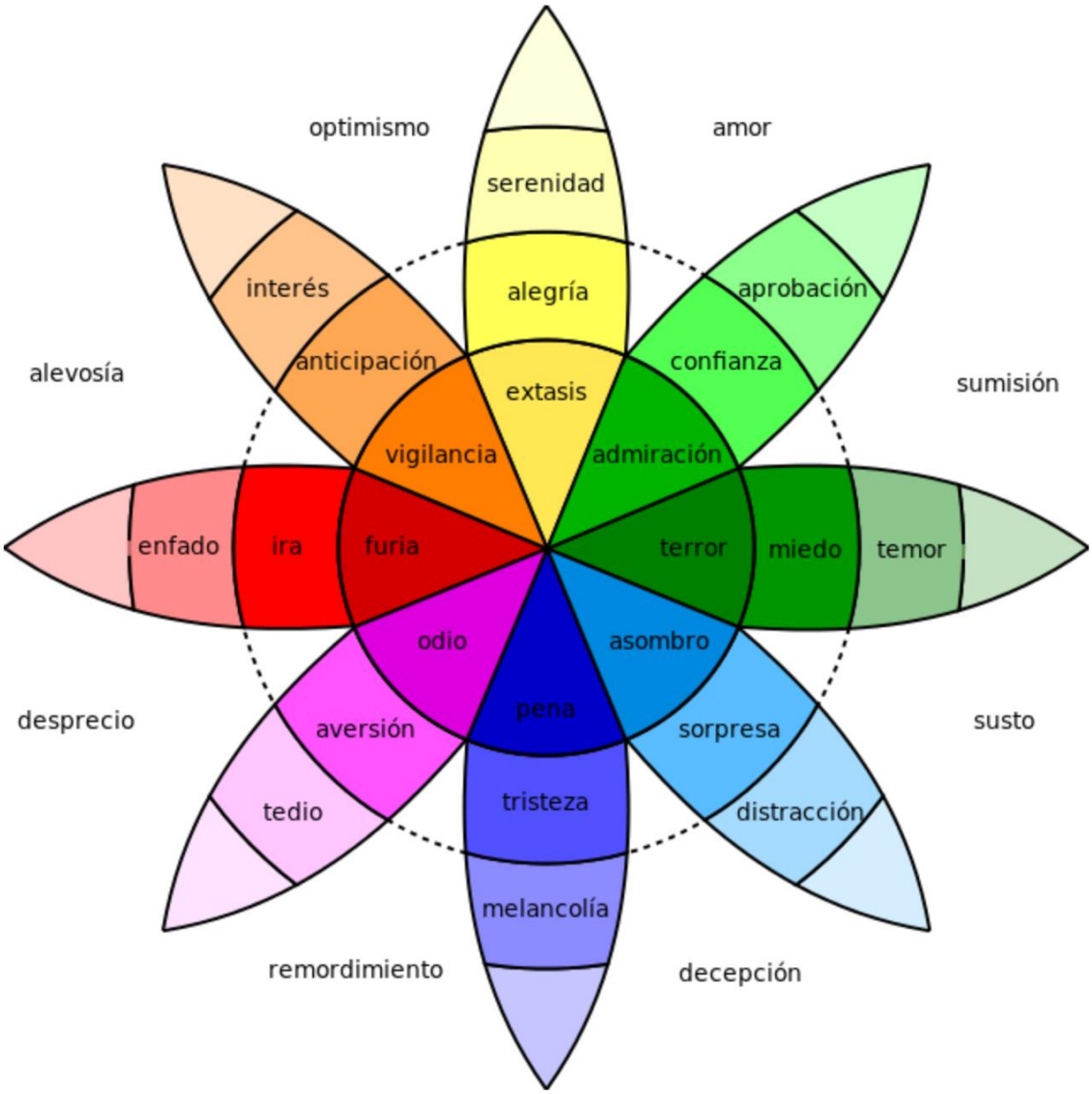
¿Conoces el término inteligencia emocional? ¿Qué crees que significa?
Anota tus reflexiones. Después de todas las actividades, volverás y harás una comparación.

2. IDENTIFICAR LAS PROPIAS EMOCIONES ¿QUÉ ESTOY SINTIENDO?

ACTIVIDAD 2: Las emociones

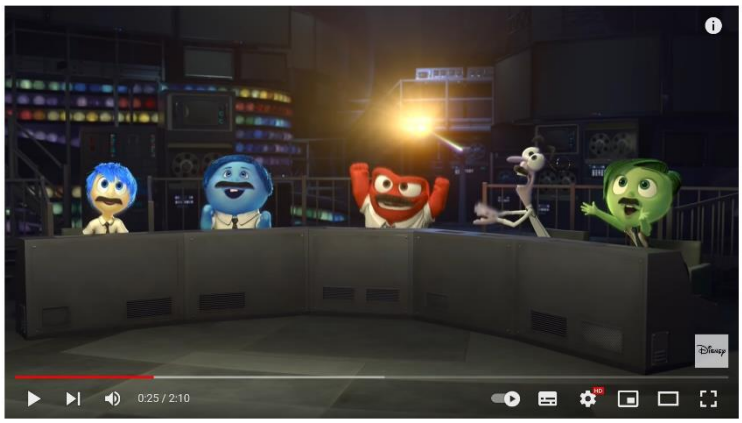
¿Qué son las emociones? Busca la definición. ¿Cuántas emociones hay?





Rueda de emociones de Robert Plutchik

Para conocer cuáles son estas emociones y cómo condicionan nuestra conducta, puedes ver la película animada Inside Out (Del Revés):



Del Revés (Inside Out) | Primer Tráiler Oficial | Disney · Pixar Oficial

https://www.youtube.com/watch?v=ZOWV9F7LnIQ&t=44s

Lee el siguiente manifiesto sobre las emociones:

MANIFIESTO DE LAS EMOCIONES

1. **Las emociones son energía humana.**
Por tanto, ni se crean, si se destruyen. Solo se transforman.

2. Parte de esa energía permanece estable, **emociones estables o estados emocionales.** Y otra está en constante transformación; **emociones fugaces o de tránsito hacia otra emoción.**

3. Las emociones son **personales, intransferibles y contagiosas.**

4. Las emociones se desencadenan a través de la **física**, acción, y de la química, **interacción.**

5. **Para generar interés: aumentamos el valor de una emoción.** Nos interesa lo que le pasa a una persona que está muy triste o que tiene mucho miedo.

6. **Para lograr interacción y empatía: mezclamos adecudamente las emociones.** Una chica está triste por un ataque de nostalgia, un amigo le ayuda a sentir alivio y esperanza hablando del futuro.

7. Para mantener vivo el interés es necesario transformar contantemente **emociones, e incluir en la mezcla positivas y negativas.**

8. Las emociones positivas son **energía expansiva**, más contagiosa y compartible.

9. Las emociones negativas son **energía** que puede estallar en nuestro interior y también provocar onda expansiva. Muy poderosas, pero necesitan más control.

10. **Energía empática:** las emociones negativas ligadas a la tristeza provocan que **otros quieran aportarnos su energía.**

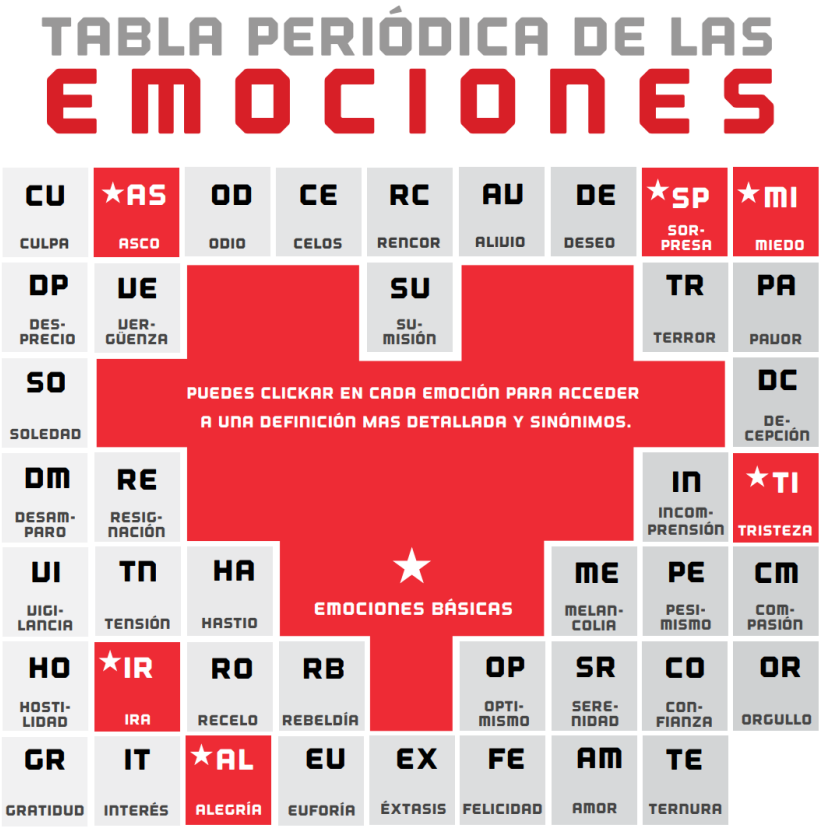
11. Las picos de energía; miedo, sorpresa,...hacen que busquemos **aferrarnos a algo conocido** para estabilizar nuestro ciclo energético.

12. Somos energía, somos emoción.
Sin acción no hay auténtica emoción.

www.artevia.com twitter @artevia facebook.com/artevia YouTube.com/artevia

En la siguiente página Web hay una tabla periódica de las emociones. Clika en cada emoción y accede a una definición detallada de cada una.

https://artevia.com/wp-content/uploads/2014/03/Emociones_artevia.pdf

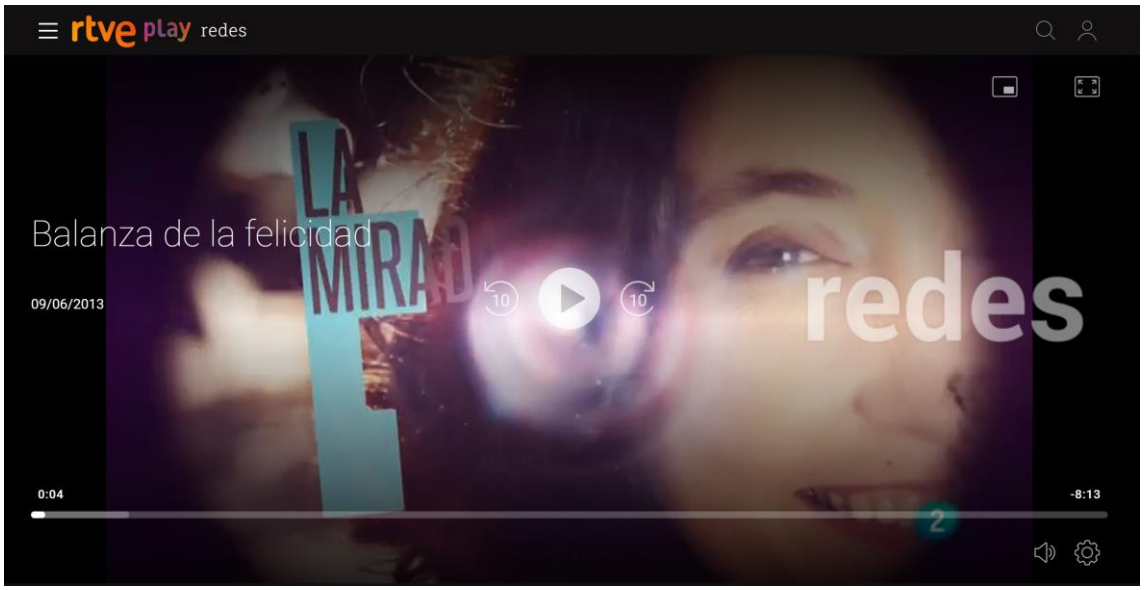


ACTIVIDAD 3: Expresión de las emociones

Rellena la siguiente tabla con imágenes que reflejen cada emoción.

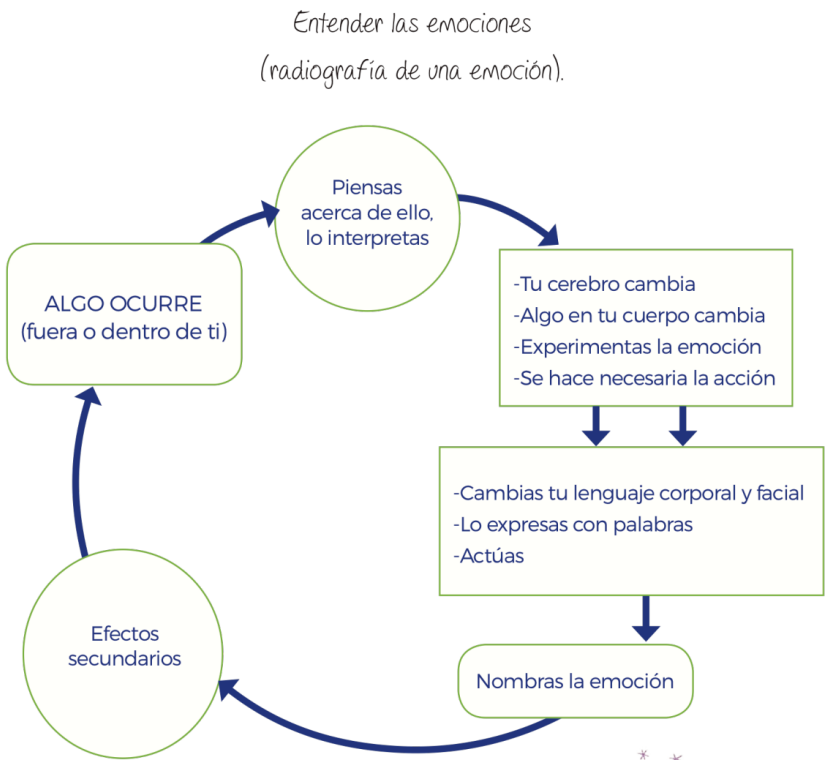
CULPA	ASCO	ODIO	CELOS	RENCOR	ALIVIO	DESEO	SORPRESA	MIEDO
DESPRECIO	VERGÜENZA			SUMISIÓN			TERROR	PAVOR
SOLEDAD								DECEPCIÓN
DESAMPARO	RESIGNACIÓN						INCOMPRENSIÓN	TRISTEZA
VIGILANCIA	TENSIÓN	HASTÍO				MELANCOLÍA	PESIMISMO	COMPASIÓN
HOSTILIDAD	IRA	RECELO	REBELDÍA		OPTIMISMO	SERENIDAD	CONFIANZA	ORGULLO
GRATITUD	INTERÉS	ALEGRÍA	EUFORIA	ÉXTASIS	FELICIDAD	AMOR	TERNURA	

ACTIVIDAD 4: Realiza un póster con las emociones del ejercicio anterior, después haz un recorte y pégala en el ejercicio.



https://www.rtve.es/play/videos/redes/redes-mirada-elsa-balanza-felicidad/1864787/

3. CONOCER EL PENSAMIENTO DESENCADENANTE DE LA EMOCIÓN ¿QUÉ ESTOY PENSANDO?

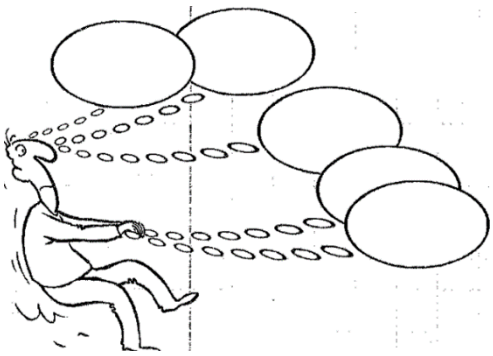


Nuestro cerebro piensa con la misma naturalidad con la que nuestro corazón bombea sangre y nuestros pulmones mueven el aire. La mente está hecha para pensar. Lo que piensas sólo es una propuesta de tu cerebro, el cual está a tu servicio. El responsable de cuestionar ciertos

pensamientos y de indagar otras alternativas eres tú. El cerebro, como fiel escudero a tu servicio sólo te dará más de aquello en lo que pones tu atención.
El 85% del tiempo sentimos lo que pensamos. Las emociones me dan información, sobre si me resulta útil lo que estoy haciendo con mis pensamientos o no.

No somos nuestros pensamientos

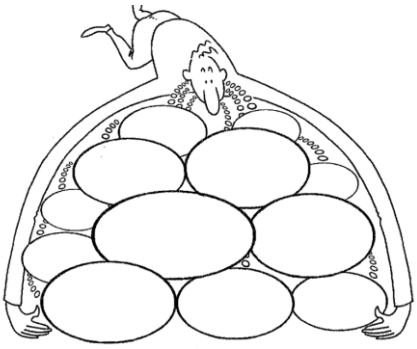
El ser humano piensa continuamente, muchas veces sin ser consciente de ello. Comparamos, predecimos, juzgamos, explicamos sin cesar. Este modo de funcionamiento está relacionado con el sistema de alarma y de protección que nos han legado nuestros ancestros. Siempre ha sido crucial poder juzgar, comparar, predecir a fin de poder detectar las amenazas y escoger la mejor opción para sobrevivir.



Todavía hoy, en este mundo complejo, pensar es una función indispensable. Por otra parte, el problema no reside en nuestros pensamientos, sino **en la relación que mantenemos con ellos. No los tomamos en serio dejamos que dirijan nuestra vida y se hagan realidad**. Sin embargo, estos pensamientos automáticos favorecen emociones automáticas que influyen en nuestros comportamientos.

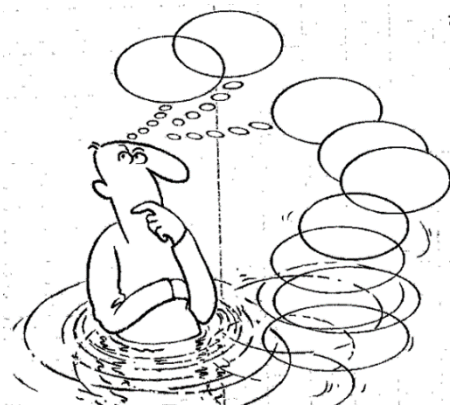
Actividad 5: ¿Cuáles son ahora mis pensamientos?
Apunta todos los pensamientos que nos pasen por la cabeza, tal y como vengan.

PENSAMIENTO 1	
PENSAMIENTO 2	
PENSAMIENTO 3	
PENSAMIENTO 4	
PENSAMIENTO 5	



ACTIVIDAD 6: Intenta no pensar en nada durante tres minutos. Expulsa los pensamientos tal y como lleguen.
¿Cómo te las has apañado con el ejercicio? Ponte una nota del 1 al 5: _____
Ahora, concéntrate un poco más e intenta no pensar en un elefante rojo durante dos minutos.
¿Has pensado en un elefante rojo durante el ejercicio?

Ya lo habrás adivinado es imposible controlar los pensamientos y no es la finalidad del juego. La avalancha de pensamientos es incesante e incontrolable, como una marea que sube y baja. El problema no es dejarse mojar por las olas, sino no dejarse llevar por la corriente.
Intentar controlar los pensamientos, como querer evitarlos, es fuente de problemas. La clave es no estar sometido a ellos y dejarlos pasar como nubes en el cielo.



4. SER CONSCIENTE DE NUESTRAS CONDUCTAS ¿QUÉ ESTOY HACIENDO?

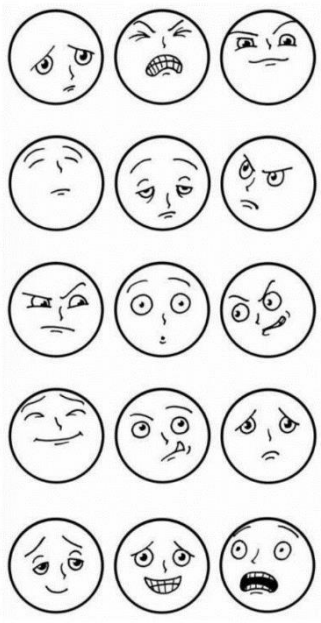
La conducta es la expresión física de lo que siento y pienso.
Podemos diferenciar dos clases de patrones de conducta:

- **Conductas de evitación**: Cuando me centro en no sentir ciertas sensaciones difíciles o no tener pensamientos negativos sobre mí mismo
- **Conductas de aproximación**: Si mi atención está en conseguir algo que me interesa.

Comprendiendo el funcionamiento de las emociones podremos orientar el comportamiento y responder de manera adecuada a nuestros propios estados anímicos y a los de las demás personas.
Cuando una emoción es muy intensa, lo que sucede es que nuestro pensamiento se altera y ponemos toda la atención en la emoción, dejando al margen la realidad. Determinadas emociones muy intensas, como la ira, generan conductas negativas que pueden empañar la realidad. Es importante que no sean las emociones las que controlan y dominan nuestro comportamiento.

Las emociones siempre van acompañadas de acciones y éstas implican cambios musculoesqueléticos que establecen las diferentes posturas corporales y las expresiones faciales, las cuales nos permiten medir y cuantificar las emociones, sea por el tiempo que tarda en cambiar de posición una extremidad o por los cambios en el tono de los diferentes músculos faciales.

ACTIVIDAD 7: EXPRESIONES FACIALES QUE ACOMPAÑAN A LAS EMOCIONES
Identifica las emociones que provocan estas expresiones faciales:



1_____ 2 _____3 _____

4 _____ 5 _____ 6 _____

7 _____ 8 _____ 9 _____

10 _____ 11 _____ 13 _____

14 _____15 _____ 16 _____

5. ESTRATEGIAS Y RECURSOS EMOCIONALES QUE AYUDAN A MANEJAR LAS EMOCIONES.

Pensamiento – Emoción –Conducta es el círculo vicioso que hay detrás de cada estado en el que nos encontramos. Pensamientos positivos, generan emociones positivas y conllevan conductas positivas. Por contra, pensamientos negativos, generan emociones negativas y conllevan conductas negativas.

PASOS PARA REGULAR LAS EMOCIONES…

1. Entenderlas:
- Observarlas
- Describirlas
-Saber para qué sirven

2. No reaccionar tanto ante las emociones negativas:
- “Mente sabia” contra “mente emocional”
- Si reaccionamos emocionalmente, que sea ante situaciones positivas (dale la vuelta a la tortilla)

3. Si la emoción negativa ya está aquí, intenta reducir su impacto
- Déjala marchar (habilidades de conciencia)
- Acción opuesta

ACTIVIDAD 8: MIREMOS LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS CON LUPA

Lee a continuación los eventos, los pensamientos, los sentimientos y las acciones que provocan la palabra disfrute y haz lo mismo con el sentimiento ira:

PALABRAS QUE LO EXPRESAN: DISFRUTE
Alegría, euforia, felicidad, optimismo, satisfacción, triunfo, ilusión…

¿QUÉ LO DESENCADENA?
- Eventos
    - Tener éxito en una tarea
    - Recibir alabanzas, estima o respeto
    - Recibir una sorpresa agradable
    - Ser aceptado por los demás
    - Obtener algo por lo que se ha luchado
- Pensamientos
    - Pensar en lo que nos hace sentir bien tal y como es, sin añadir ni quitar nada

¿QUÉ SENTIMOS?
- Estamos animados, activos, llenos de energía
- Tenemos ganas de reír
- Ruborizarnos

¿CÓMO ACTUAMOS?
- Sonriendo
- Teniendo una mirada brillante y llena de vida
- Abrazando a los demás
- Hablando mucho
- Compartiendo el sentimiento

EFECTOS SECUNDARIOS
- Ser amable con los demás
- Ver “la botella medio llena”
- Recordar momentos agradables de pasado

PALABRAS QUE LO EXPRESAN: IRA

¿QUÉ LO DESENCADENA?
- Eventos
-
-
-
-
-
- Pensamientos

¿QUÉ SENTIMOS?
-
-
-

¿CÓMO ACTUAMOS?
-
-
-
-
-

EFECTOS SECUNDARIOS
-
-
-

Acrónimo para acordarse:

MODERA

MIRA, OBSERVA LA EMOCIÓN + **D**ESCRIBE, **E**XPERIMENTA LA EMOCIÓN, NO HUYAS, NO LA AUMENTES + **R**ECUERDA: NO SOMOS LO QUE SENTIMOS + **A**CEPTA TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Para estar centrado en el ahora recuerda este acrónimo:
MODERA la emoción

MIRA, OBSERVA LA EMOCIÓN

-Nota su presencia
-Intenta separarte de la emoción
-No te dejes atrapar por ella

DESCRIBE, **E**XPERIMENTA LA EMOCIÓN, NO HUYAS, NO LA AUMENTES

-Describe la emoción
-Como un junco, como una nube: viene y va
-Intenta no bloquear la emoción
-Intenta no suprimir la emoción
-No la hagas crecer
-No la exageres
-Dite a ti mismo: "Puedo contenerlo"

RECUERDA: NO SOMOS LO QUE SENTIMOS

-No somos lo que sentimos
-No tenemos por qué actuar siguiendo nuestra emoción

ACEPTA TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

-No te juzgues
-Practica la tolerancia
-Si no hay otra forma, asume y acepta lo que hay

Tu trabajo será evaluado de acuerdo con los siguientes criterios:

- Utiliza el vocabulario científico correctamente.
- Usa la creatividad en el desarrollo del trabajo propuesto y al responder preguntas.
- El informe está perfectamente organizado.