

Guía 5: AFRONTANDO MIS EMOCIONES

En la adolescencia existen cambios tanto sociales, emocionales, y físicos que nos pueden afectar de una manera negativa es decir no saber cómo realmente nos sentimos o quiénes somos, pero por el lado positivo hay grandes cambios que nos hacen sentir bien como tener un noviazgo, grandes amistades, conocer chicos (as) guapos entre otras cosas que hacen que tengamos sentimientos y emociones encontrados, pero no saber cómo sacarlos.

Existen diferentes tipos de regulación ante las emociones, por ejemplo:

- Regulación de control = comportamiento automático
- Regulación anticipada = adelantarse a próximos desafíos donde necesitamos control
- Regulación exploratoria = permite adquirir habilidades por medio del entrenamiento

En ocasiones como adolescente es difícil mostrar emociones ya sea por no saber cómo, por miedo al rechazo, a la desvaloración de ellos mismos, es por eso que se debe de tener en cuenta la auto confianza de mostrar quiénes son y sobre todo tener en cuenta que todos somos seres humanos y que tenemos derecho a expresarnos como queramos.

¡El cuerpo dice lo que la voz calla! A lo largo de nuestra vida el cuerpo es una buena herramienta con la cual podemos mostrar cómo nos sentimos, por ejemplo: los gestos, nuestra postura, miradas, tono de voz y nuestra distancia personal.

A continuación, se describen breves TIPS, como sugerencia para afrontar dichas emociones:

- ✓ Escuchar música
- ✓ Realizar alguna actividad que me agrade
- ✓ Contarle a nuestro amigo (a) como nos sentimos
- ✓ Mantener nuestra mente ocupada
- ✓ Ver el lado positivo de la situación
- ✓ Aprender una destreza nueva.

Recordando un poco:

Las emociones

La palabra emoción se deriva del latín emotio, que significa "movimiento" o "impulso"

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira...

Son conocidas por todos nosotros pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso la enfermedad.



Función adaptativa:

Prepara el organismo para la acción siendo ésta una de las más importantes. Gracias a esta capacidad podemos actuar eficazmente.

Función social

Expresan nuestro estado de ánimo y facilitan la interacción social para que se pueda predecir el comportamiento. Además de la expresión oral, cobra mucha importancia la comunicación no verbal que se refleja, en muchas ocasiones, de manera inconsciente.

Función motivacional

Existe una relación entre motivación y emoción ya que ambas se retroalimentan. Cualquier conducta motivada produce una reacción emocional, a la vez que cualquier emoción impulsa la motivación hacia algo



Tipos de Emociones



AFRONTANDO MIS EMOCIONES

Emoción	Descripción	Función adaptativa
Alegría	Sensación agradable de satisfacción y bienestar.	Afiliación
Asco	Intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.	Rechazo
Ira	Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación.	Autodefensa
Miedo	Aprehensión provocada generalmente por sensación de amenaza, peligro, o dolor.	Protección
Sorpresa	Malestar o asombro ante algo inesperado.	Exploración
Tristeza	Sensación de desdicha o infelicidad.	Reintegración

Emociones Básicas, Primarias o Innatas

Son aquellas que se presentan desde el momento de nuestro nacimiento. Forman parte de nuestro proceso de adaptación y existen en todos los seres humanos, independientemente de la cultura.

Se inician con rapidez y duran unos segundos



Tipos de Emociones



EMOCIONES SOCIALES, SECUNDARIAS O APRENDIDAS

AMBITO INTER-PERSONAL

EMOCIONES-SENTIMIENTOS CUYO ORIGEN ESTA EN LAS **RELACIONES CON LAS PERSONAS MAS RELEVANTES** DE NUESTRO ENTORNO PRÓXIMO, (PADRES, FAMILIA EXTENSA, MAESTROS, PAREJA, ETC.)

AMBITO SOCIAL

SENTIMIENTOS APRENDIDOS EN DISTINTOS **GRUPOS SOCIALES DE PERTENENCIA** Y DE REFERENCIA (A LOS QUE SE DESEA PERTENECER)

AMBITO CULTURAL

SENTIMIENTOS RELACIONADOS CON EL **SISTEMA DE VALORES, CREENCIAS, NORMAS**, DOMINANTES EN LA CULTURA DEL INDIVIDUO.



CEREBRO RACIONAL VS MENTE EMOCIONAL

En ocasiones, nuestras emociones se adueñan de nosotros provocando situaciones de malestar tanto personal como social. Podemos decir que cada uno de nosotros tiene dos tipos de inteligencia: **la racional y la emocional**... Ambas mentalidades se suelen sobre poner y, a pesar de que funcionen de manera independiente, una no puede actuar sin la influencia de la otra.

	<p>2</p> <p>Localiza físicamente la emoción. Fíjate dónde sientes la emoción (en el pecho, en la garganta...)</p>		<p>4</p> <p>Busca el origen de esos sentimientos y el porqué se encuentran ahí.</p>	
<p>1</p> <p>Fíjate en las señales emocionales cuanto antes. Párate y piensa, ¿cómo me siento?</p>		<p>3</p> <p>No juzgues tus sentimientos sean cuales sean, acéptalos.</p>		<p>5</p> <p>Dale en cada momento la importancia que tienen. No tiene sentido que mantengas una emoción más allá de haber pasado la situación que la genera.</p>

¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



Es la capacidad de controlar, percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual, para poder discriminar y utilizar esta información para **guiar nuestros pensamientos y acciones**. La Inteligencia Emocional se distingue de otras formas de inteligencia porque está implicada específicamente con **el manejo de las emociones y contenido emocional**.

¿DE QUE NOS SIRVE SER INTELIGENTES EMOCIONALMENTE?

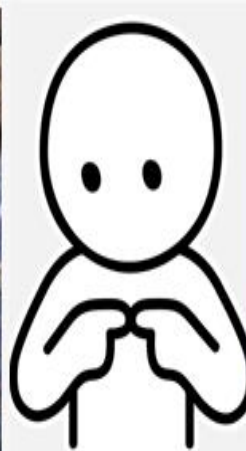
AFRONTANDO MIS EMOCIONES



Adquirimos un mejor conocimiento de las propias emociones



Identificamos las emociones de los demás.



Desarrollamos la habilidad de controlar las propias emociones.



Prevenimos los efectos perjudiciales de las emociones negativas.



Desarrollamos la habilidad para generar emociones positivas.


				
Desarrollamos la habilidad de auto-motivarse.	Adoptamos una actitud positiva ante la vida.	Potenciamos la capacidad para ser feliz.	Desarrollamos el sentido del humor.	Desarrollamos la resistencia a la frustración.

			
Aumentan nuestras habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.	Disminuimos los pensamientos autodestructivos, mejoramos nuestra autoestima	Mejora del rendimiento académico	Mejor adaptación escolar, social y familiar.

Expresar las emociones no solo es bueno para mejorar nuestras relaciones sociales, sino para nuestra propia salud psicológica.



Te sugerimos la siguiente bibliografía

Título del libro	La inteligencia emocional	
Autor	Daniel Goleman	
Editorial	Vergara	
Páginas	260	

En grupo o de manera personal pueden realizar la siguiente actividad, los resultados te servirán para autoreflexionar.

ACTIVIDAD 1.- ESTRESOMETRO

Número de participantes: Indefinido

Materiales: Estresómetro, bolígrafo.

Duración: 20 min.

Hola hoy estoy visitando a Ana, ¿puedes adivinar quién soy? – Hola. Soy María. Mañana es mi examen. Aún no empiezo a estudiar, son muchos temas y algunos no los domino bien. Quizás no pueda con todos, creo que voy a reprobar. Y para colmo me duele el cuello, preferiría no estar en esta situación. Anoche dormí mal, esta materia no debería existir. ¿Adivinaste? ¡Soy el estrés! ¿Quieres que me vaya? ¡Pues relájate! Decir: ¡Relájate! es muy fácil. Pero, ¿qué podemos hacer para relajarnos? En esta lección trabajaremos una estrategia para relajarte y soltar el estrés.

Marca con una X en el estresómetro qué tan estresado te sientes en las situaciones presentadas.

TENGO QUE PEDIRLE ALGO A MI PAPA/MAMA

MUY RELAJADO	RELAJADO	UN POCO RELAJADO	NORMAL	UN POCO ESTRESADO	ESTRESADO	MUY ESTRESADO

ES VIERNES, TENGO PLAN PARA SALIR EL FIN DE SEMANA Y ME DEJARON UNA TAREA MUY COMPLICADA PARA EL LUNES

MUY RELAJADO	RELAJADO	UN POCO RELAJADO	NORMAL	UN POCO ESTRESADO	ESTRESADO	MUY ESTRESADO

MAÑANA TENGO EXAMEN DE MATEMATICAS

MUY RELAJADO	RELAJADO	UN POCO RELAJADO	NORMAL	UN POCO ESTRESADO	ESTRESADO	MUY ESTRESADO

LE ENVIE UN MENSAJE A UN AMIGO, HACE 5 MIN Y AUN NO ME RESPONDE.

MUY RELAJADO	RELAJADO	UN POCO RELAJADO	NORMAL	UN POCO ESTRESADO	ESTRESADO	MUY ESTRESADO