



Universidad Alas Peruanas

Universidad Alas Peruanas - Filial Arequipa

Facultad de Ciencias de la Comunicación, Educación y Humanidades

Escuela Académico Profesional de Educación

Asignatura :

Psicología

Docente :

Marta del Carmen Cárdenas Zuñiga

Tema :

Gua para el manejo de las emociones

Presentado por:

Fabiana Ordoñez del Carpio

Shirelly Benavides Montes de Oca

Fabiola Quiroga Zeballos

Jairo Quisiverde Cadenas

Annie Siuin Mendoza

Semestre: 1

Turno:

Mañana

Arequipa - Perú

2014

GUIA DEL MANEJO DE LAS EMOCIONES

Índice:

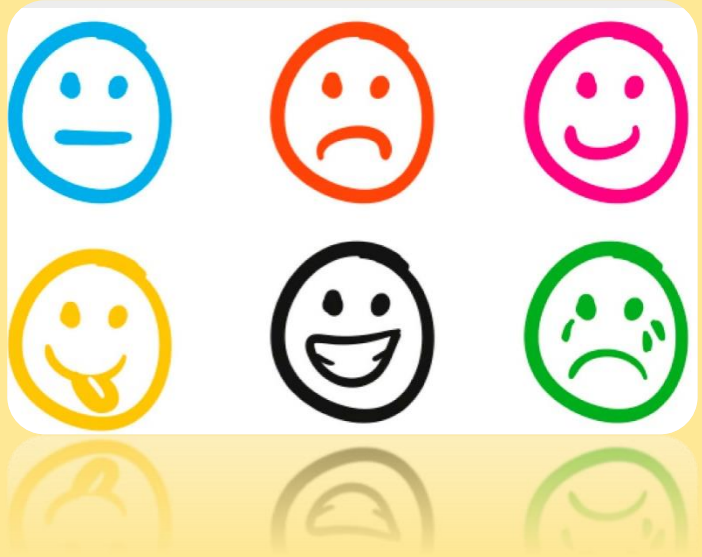
<i>Introducción</i>	4
• <i>¿Qué son las emociones?</i>	
<i>Las emociones</i>	5
<i>¿Cuáles son las emociones básicas?</i>	6
<i>¿Cómo podemos aprender a controlar nuestras emociones?</i>	7
• <i>¿Qué es la inteligencia emocional?</i>	7
1. <i>Percepción, evaluación y expresión de emociones</i>	
2. <i>Asimilación o facilitación emocional</i>	
3. <i>Comprensión y análisis de las emociones</i>	
4. <i>Regulación emocional</i>	
<i>¿Por qué es necesaria la educación emocional en la familia y en la escuela?</i>	8
• <i>¿Es posible enseñar a los niños a controlar sus emociones?</i> ·	8
<i>¿Cómo se puede desarrollar la educación emocional en los niños?</i>	9
<i>Aspectos fisiológicos de las emociones</i>	10
<i>Aspectos sociales de las emociones</i>	11
<i>Aspectos psicológicos de las emociones</i>	11-12
<i>Frustraciones y conflictos (ansiedad e ira)</i>	
<i>Técnicas concretas de manejarlas emociones de ansiedad e ira</i>	12
<i>Técnica N° 1: respiración profunda</i>	12
<i>Técnica N° 2: detención del pensamiento</i>	13
<i>Técnica N° 3: relajación muscular</i>	14
<i>Técnica N° 4: ensayo mental</i>	14

<i>Ejercicios</i>	15
<i>Ejercicios N° 1: ¡mi cuerpo me habla!</i>	15
<i>Ejercicios N° 2: teatro mágico</i>	15-16
<i>Ejercicios N° 3: flotando con la luz</i>	16-17
<i>Ejercicios N° 4:</i>	17-18
• <i>Ejercicio #1</i>	17
• <i>Ejercicio #2</i>	17
• <i>Ejercicio #3</i>	18
• <i>Ejercicio #4</i>	18
• <i>Ejercicio #5</i>	18
• <i>Ejercicio #6</i>	18
• <i>Ejercicio #7</i>	18-19
<i>Pequeñas historias</i>	20
<i>¿Cómo te sentirías si...?</i>	21
<i>Señala la palabra que corresponde</i>	21
<i>Controlar las emociones</i>	22
1. <i>Desarrollar actividades alternativas</i>	22
2. <i>Técnicas del semáforo</i>	23
3. <i>Habilidad para estar abierto a los estados emocionales y los</i> <i>pensamientos negativos</i>	24
<i>El rap optimista</i>	24
<i>Jugando con las emociones:</i>	25
<i>“El bosque encantado”</i>	26

INTRODUCCION

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Son las sensaciones o experiencias externas o internas, afectan a una gran parte de nuestro organismo. Son reacciones parciales del ser humano y pasan sin más consecuencias al archivo de nuestra memoria. Son los sentimientos y emociones en los que vibran nuestro nervio y todo nuestro ser ante la felicidad o su ausencia: emociones positivas ante la dicha real o imaginaria; emociones negativas, ante la desdicha.



Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos.

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos.

Las emociones...

- Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.

- Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas.

Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones negativas retenidas que pueden desencadenar problemas mayores.

- No podemos desconectar o evitar las emociones. Cualquier intento por

controlarlas a través del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas puede generar problemas más importantes a largo plazo.

- Podemos aprender a manejarnos con nuestros estados emocionales.



¿Cuáles son las emociones básicas?

Existen 6 categorías básicas de emociones:

MIEDO

Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.

SORPRESA

Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.

Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.

AVERSIÓN

Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.

Nos produce rechazo y solemos alejarnos.

IRA

Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.

Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.

ALEGRÍA

Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.

Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

TRISTEZA

Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado

La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

¿Cómo podemos aprender a controlar nuestras emociones?

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional aporta un nuevo marco para educar la capacidad de adaptación social y emocional de las personas. Sería el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada. Dichas habilidades pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana.

Las cuatro habilidades básicas para un adecuado control emocional son:

1. PERCEPCIÓN, EVALUACIÓN Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES.

Esta habilidad se refiere al grado en que las personas son capaces de identificar sus emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que ellas conllevan. Además, implica la capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos en el momento oportuno y del modo correcto.

2. ASIMILACIÓN O FACILITACIÓN EMOCIONAL. Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando realizamos un proceso de toma de decisiones. Las emociones sirven para modelar y mejorar el pensamiento al dirigir nuestra atención hacia la información significativa, pueden facilitar el cambio de perspectiva y la consideración de nuevos puntos de vista.

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. Supone la regulación consciente de las emociones. Incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos. Además, abarcaría la habilidad para regular las emociones moderando las negativas e intensificando las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican.

¿Por qué es necesaria la educación

emocional en la familia y en la escuela?

El estudio de las emociones ha adquirido un importante desarrollo tanto en el ámbito de la psicología como en el educativo; hasta tal punto esto es una realidad que, en los Estados Unidos se ha propuesto como objetivo educativo indispensable el aprendizaje de habilidades emocionales que aseguren un desarrollo saludable en la adolescencia. Dichos programas, con una importante trayectoria, han conseguido resultados prometedores en aspectos tan importantes como la reducción del consumo de sustancias adictivas, el descenso de comportamientos agresivos en clase, menor consumo de alcohol y tabaco, y menor porcentaje de conductas autodestructivas y antisociales.

¿Es posible enseñar a los niños a

regular sus emociones?

La mayor parte de las conductas se aprenden, sobre todo de los padres, de los profesores y de las personas que rodean al niño. Para conseguir que el niño aprenda a manejar adecuadamente sus emociones es necesario que los padres y profesores cuenten con la suficiente información como para poder regular y controlar sus estados emocionales y facilitar que los niños los aprendan y desarrollen.



¿Cómo se puede desarrollar la educación emocional en los niños?

Antes de comenzar a desarrollar estrategias de aprendizaje de las diferentes habilidades emocionales es necesario destacar algunos aspectos generales que resultan de vital importancia en el aprendizaje emocional:

- Los niños se irán formando en la madurez emocional a medida que los adultos les enseñen y practiquen con ellos. Dichas habilidades se pueden aprender aprovechando cada momento cotidiano en el hogar o en el aula.
- Enseñar a controlar las emociones es diferente a reprimirlas. Es importante que el niño aprenda a expresarlas de acuerdo con el momento, la situación y las personas presentes.
- Reforzar la idea de que todas las emociones son necesarias. No existen emociones buenas o malas.
- Transmitir al niño que todos podemos aprender muchas cosas que nos ayuden a guiar y expresar nuestras emociones.

Siempre tenemos la posibilidad de elegir. Elegimos qué hacer con el enfado o con la pena, podemos gritar y golpear cosas o buscar otras formas de descargar el enfado que no nos dañen ni a nosotros ni a los demás.

- Aclarar que no podemos evitar las emociones. A veces, ante emociones que nos producen malestar como el enfado, el miedo o la tristeza, intentamos hacer cualquier cosa para dejar de sentirlas. Incluso los adultos lo hacen. ¡Sin embargo, esto no funciona!
- Todos tenemos derecho a todos nuestros sentimientos, incluso los de temor.



ASPECTOS FISIOLÓGICOS DE LAS EMOCIONES

Las emociones van siempre acompañadas de reacciones somáticas. Son muchas las reacciones somáticas que presenta el organismo, pero las más importantes son:

- ☺ Las alteraciones en la circulación.
- ☺ Los cambios respiratorios.
- ☺ Las secreciones glandulares

El encargado de regular los aspectos fisiológicos de las emociones es el Sistema Nervioso. El sistema nervioso autónomo acelera y desacelera los órganos a través del simpático y para-simpático; la corteza cerebral puede ejercer una gran influencia inhibitoria de las reacciones fisiológicas; de este modo algunas personas con entrenamiento logran dominar estas reacciones y llegan a mostrar un auto control casi perfecto.

El detector de mentiras es una máquina de detectar si el sujeto falsea las respuestas. Este aparato intenta medir las reacciones Fisiológicas en el ritmo cardíaco y respiratorio, así como la tensión sanguínea.

ASPECTOS SOCIALES DE LAS EMOCIONES

Las emociones van acompañadas de diversas expresiones del cuerpo, existen una serie de reacciones emocionales que pueden ser llamadas sociales, porque en la **producción** de las mismas intervienen personas o situaciones sociales. Estas emociones sociales son:

- ☺ -Cólera: se produce por la frustración de no obtener lo que necesitamos o deseamos.
- ☺ -Temor: se produce como reacción ante la llegada rápida, intensa e inesperada de una situación que perturba nuestra costumbre.
- ☺ -Emociones agradables: existen una serie de emociones sociales que tienen el carácter de ser agradables y liberadoras de tensión y excitación en las personas. Estas son: gozo, júbilo, amor y risa.

Los estados emocionales, es decir, los sentimientos dependen tanto de la actividad fisiológica, como del estado cognitivo del sujeto ante tal activación.

ASPECTOS PSICOLOGICOS DE LAS EMOCIONES

Frustraciones y conflictos (Ansiedad e ira):

La frustración se produce cuando aparece una barrera o interferencia invencible en la consecución de una meta o motivación.

La frustración y los conflictos son un quehacer ordinario de nuestras vidas. Ellos no sólo interactúan entre sí, sino que viene hacer una de las fuentes más importantes del comportamiento humano. Y de tal modo, que la manera como el individuo los resuelva, dependerá, en gran medida su salud mental.

En primer lugar, tenemos las frustraciones de origen externo, que pueden ser "físicas", como la imposibilidad de encender el carro antes de salir del trabajo, y "sociales", como la falta de dinero para llevar a una fiesta a una amiga, o las negativas de la misma a acompañarnos.

En segundo lugar, tenemos frustraciones de origen interno: que son, entre otras, la inadaptación emocional y la falta de tolerancia a las mismas. De este modo el logro y el fracaso, así como la dependencia e independencia, son las principales fuentes internas de frustración y de acción.

La repetición de la frustración tiende a desarrollar la distancia entre su causa y la reacción; y puede llegar el momento en que se ha perdido la noción del origen dela frustración.

Con relación a los conflictos pueden considerarse de cuatro tipos.

- a. Cuando la elección debe ser hecha entre varias alternativas agradables, como la elección de carrera.
- b. Cuando la elección debe hacerse ante un solo camino, cuyo recorrido deseamos o no deseamos.
- c. Un tercer tipo de conflictos se da cuando se representan dos metas a elegir, pero una de ellas es desechada pero no todo.
- d. Existe un cuarto tipo de conflicto, que sucede cuando debe hacerse una elección entre dos cosas malas.

Si el conflicto es grave y prolongado puede acabar creando en nosotros no sólo una gran tensión, sino también puede quebrar o trastornar nuestra salud mental.

Técnicas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira:

Técnica N°1: Respiración profunda

Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
- Repite el proceso anterior

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzar en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando solo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

Técnica N°2: Detención del pensamiento

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estas teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilizarían, etc.)
- Dí para tí mismo ¡Basta!
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

El problema de esta técnica es que se necesita cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlas en positivos.

En el siguiente cuadro te presentamos algunos ejemplos:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
<p>"Soy un desastre"</p> <p>"No puedo soportarlo"</p> <p>"Me siento desbordado"</p> <p>"Todo va a salir mal"</p> <p>"No puedo controlar esta situación"</p> <p>"Lo hace a propósito"</p>	<p>"Soy capaz de superar esta situación"</p> <p>"Si me esfuerzo tendré éxito"</p> <p>"Preocuparse no facilita las cosas"</p> <p>"Esto no va a ser tan terrible"</p> <p>"Seguro que lo lograré"</p> <p>"Posiblemente no se haya dado cuenta"</p> <p>"que lo que hace me molesta"</p>

Técnica N°3: Relajación muscular

Esta técnica también sirve para ampliar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo. Para su práctica sigue los siguientes pasos:

- Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
- Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relájate (por ejemplo, tumbado en una playa), cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.
- Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos un vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

Técnica N°4: Ensayo mental

Consiste simplemente en imaginarte que esta situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro. Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de tí mismo.



Ejercicio 1: ¡Mi cuerpo me habla!

OBJETIVO: Reconocer nuestras emociones

MATERIALES: ninguno

TIEMPO: indefinido

PROCEDIMIENTO:

Hacemos primero un ejercicio de respiración breve. Sentados en círculo. El monitor pregunta: ¿Cómo me dice mi cuerpo que (me) siento...?

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Alegre | <input type="radio"/> perdido |
| <input type="radio"/> Asustado | <input type="radio"/> que hice algo malo. |
| <input type="radio"/> Enfadado | <input type="radio"/> muy contento |
| <input type="radio"/> Miedo | <input type="radio"/> aburrido |
| <input type="radio"/> Solo | <input type="radio"/> que no entiendo algo. |
| <input type="radio"/> que me quieren | |

Les pedimos que comenten lo que sienten en su cuerpo en cada caso. Habrá que ayudarles a concretar según las posibilidades de cada edad.

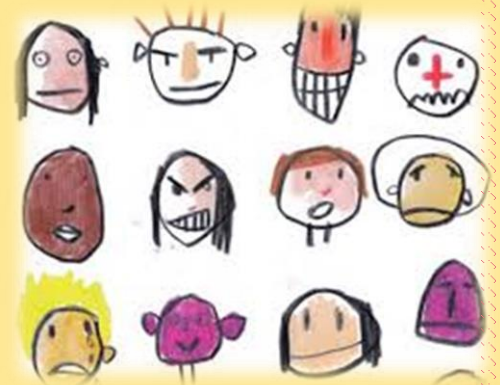
Ejercicio 2: Teatro mágico

OBJETIVO: Encontrar soluciones reales a un conflicto.

También pueden llegar a entender que pueden respetar sus gustos o ideas sin ofender o molestar a otros.

MATERIALES: Pueden ser títeres o muñecos que nos ayuden a crear situaciones que interpreten las emociones.

TIEMPO: indefinido



PROCEDIMIENTO:

Se trata de escenificar situaciones de relación habituales entre niños. Hacemos entender a los niños que en este teatro mágico todo lo que hacemos lo sentiremos como si fuese de verdad. Pero en este TEATRO MÁGICO, todo se puede resolver con la IDEA MÁGICA: "Trata a los demás como quieres que te traten".

Revivir situaciones habituales donde aparecen emociones y conflictos propios de su edad. Es necesario revivir lo que siente cada participante como si fuera una situación real. Al cambiar los roles, el objetivo es desarrollar la empatía ocupando el lugar del otro.

Ejemplo:

2 niños. Uno juega con unos juguetes y el otro con un balón, sin querer, le golpea sus juguetes y el primero se enfada.

Ejemplo:

2 niños. Un niño prestó al otro un juego para llevárselo a su casa por un día. No se lo ha devuelto y piensa que el compañero no se lo quiere devolver y se lo pide algo enfadado.

Ejemplo:

4 niños juegan a un juego. Otro niño quiere jugar también pero los otros cuatro no le dejan.

Ejercicios: Flotando con la Luz (Relajación - paz - amor)

En este encuentro vamos primeramente a gastar energía.

Los niños deben correr de un lado al otro del aula. Luego hacer molíno con los brazos caídos.

Tumbados boca arriba con ojos cerrados.

Hacemos el ejercicio del ELÁSTICO en unos minutos.

Luego todos se sientan cómodamente.

Aquí comenzamos con esta relajación guiada:

(Les recordamos que si surge algún pensamiento lo dejen pasar como si se lo llevara el viento y sigan el juego.)

Ahora estas tranquilo y respiras suavemente. Ves que se acerca a tu cabeza una luz anaranjada, brillante y calentita. La luz se posa sobre tu cabeza que siente su calor. La luz puede entrar en mi cabeza y siento como mi frente se afloja y mis ojos flotan suavemente. La luz sigue bajando por dentro de mi cabeza hasta mi boca, mi lengua y baja por mi cuello hasta mi pecho, aquí la luz brilla mas fuerte y siento alegría en



mí pecho como cuando estoy muy feliz y contento. Siento en mí pecho una gran alegría como cuando quiero mucho a alguien. Siéntelo lo mas fuerte que puedas y regálale esa alegría a las personas que quíeres. Piensa en tu madre o tu padre o tus hermanos o amigo, o amiga o quizá un perrito o gatito que tengas y regálale eso que sientes. Sientes que tu alegría llega hasta ellos y los pone alegres a ellos. Siéntelo todo el tiempo que quieras y luego siente lentamente tu cuerpo, tus brazos, tu cabeza, mueves los dedos de los pies, sientes tus ojos y los vas abriendo poco a poco.

Ejercicio 4:

Escoja una pieza musical muy sentimental que evocará una fuerte respuesta emocional dentro de usted. Tóquela una vez y deje que su sentimiento juegue con sus emociones. Sólo déjese llevar por su flujo emocional. Ríndase a la canción y verdaderamente entréguese a las emociones que la música lo hace sentir.

Ahora tóquela una segunda vez y, como antes, déjese llevar por la canción. Después de unos pocos momentos, sepárese a usted mismo del flujo de las emociones. Obsérvelas exactamente como las observa en la plática mental en el primer ejercicio mental del Paso Uno. Escuche lo que resta de la canción desde esta perspectiva de distanciamiento y observe cómo su cuerpo emocional está siendo manipulado por la música.

Ahora escúchela una tercera vez y resista involucrarse con el sentimiento de la música. Rehúsa involucrarse con las emociones que surgen cuando la música manipula su cuerpo emocional.

En la cuarta vez que escuche la pieza, alterne entre la entrega al sentimiento de la canción y el distanciamiento de su participación en ella. Trabaje en obtener ese poder de elección. Es *usted* quien determina si desea entregarse o no a la música.

Ahora escoja otras piezas igualmente de sentimentales y practique su habilidad de participar o no en el sentimiento de la canción. A como usted practica esta habilidad, tome cuidadosa nota de cómo trabaja este mecanismo. ¿Qué tipo de aportación resulta en qué tipo de resultado emocional? ¿Por qué? ¿Qué partes de *usted* están involucradas en ese proceso? Etc.

Ejercicio #2:

Repita el ejercicio #1 pero esta vez, con una pieza musical que lo haga bailar, algo que lo estimule y lo anime. Como antes, trabaje para obtener el poder de elección de participar o no, y examine cómo trabaja este mecanismo.

Ejercicio #3:

Ahora repita el mismo ejercicio, con las mismas metas, pero esta vez, observe una hermosa pintura o foto que lo conmueva profundamente. También vea imágenes que lo molesten. Como siempre, trabaje para obtener el poder de elección de participar o no en las emociones que las imágenes evocan y examine el mecanismo.

Ejercicio #4:

Ahora aplique el mismo ejercicio a la poesía e historias que lo conmueven, tanto favorablemente como desfavorablemente. Obtenga ese poder de elección y examine el mecanismo por medio del cual las ideas afectan su cuerpo emocional. Ejercicio #5:

Ahora observe una película sentimental o programa de televisión. Ejercite su poder de elección y examine el mecanismo por medio del cual la combinación de imágenes *y* sonido *e* ideas lo afectan.

Ejercicio #5:

Ahora extienda este ejercicio a sus encuentros de todos los días y las emociones que ellos generan. Obtenga ese poder de elección y examine muy de cerca el mecanismo por medio del cual la interacción en vivo afecta su cuerpo emocional.

Ejercicio #6:

Este ejercicio es diferente a los primeros seis. Aquí usted debe *crear* una emoción dentro de usted. Esto es realmente una extensión de los ejercicios de concertación sensorial del Paso Dos, excepto que aquí, el sentimiento que uno crea es emocional y no tangible. Practique esto en meditación privada hasta que usted pueda invocar a voluntad cualquier emoción que usted desee.

Ejercicio #7:

Ahora ponga estas habilidades en acción y convierta sus expresiones emocionales en actos conscientes de voluntad.

Durante sus encuentros de todos los días, primero note la emoción como surge naturalmente. Antes de expresarla, examínela y observe si existe como usted escogería expresarse. Si es igual a su voluntad verdadera, entonces conscientemente y voluntariamente exprésela como está. Si, por el otro lado, no es como usted desea expresarse, entonces modifíquela y exprese una emoción que sí desea expresar.

Les deseo lo mejor,

:) Rawn Clark

17 Dic 2003

Hay una cosa con respecto a las emociones que me confunde. Durante meditaciones realmente *exitosas*, me veo sobrecargado con la emoción de (por falta de una mejor palabra) Amor Divino. Todo parase tan perfecto, no puedo evitar llorar. Estoy en el AHORA por decir cuando esto ocurre. Estoy entonces exactamente donde debería estar.

Esta emoción se siente como algo que yo debería estar tratando de alcanzar y no algo que yo debería estar observando. A veces esta emoción se me viene como una inundación y es muy hermosa y no puedo desapegarme de ella. ¿Entonces qué? ¿Es esto solo un truco de la mente? Porque si siento esto, lograr el vacío mental perfecto se hace algo trivial. Tanta paz en esta emoción...

La disciplina emocional debe abarcar **todas** las respuestas emocionales, incluyendo aquellas que son "demasiado hermosas como para desapegarse de ellas". Esto no significa que tu experiencia es negativa o que deba ser suprimida.

En cambio, debe ser penetrada más profundamente.

Su búsqueda sin embargo, debe ocurrir en su propio contexto, como un ejercicio específico y no durante una sesión de vacío mental. Ciertamente, la experiencia emocional que tú estas describiendo constituiría una interrupción del estado de vacío mental. Si esto ha surgido durante la práctica de vacío mental entonces, como todas las distracciones, la debes dejar ir para que puedas continuar el vacío mental, o debes intencionalmente salirte del vacío mental para poder explorarla apropiadamente. De lo contrario, tú no serás capaz de progresar más en la profundización de tu estado de vacío mental.

Esta emoción es un efecto, no una causa. Te sugiero que veas debajo de la emoción para encontrar su causa. Debajo de ese **sentimiento** de inmensa felicidad se encuentra una realización muy importante sobre la naturaleza de la existencia. Es la percepción de esa realización que causa el sentimiento pero tu absorción en el sentimiento mismo cubre la percepción **directa** y previene tu experiencia **directa** de esa profunda realización.



☆ Pequeñas historias

Andrés se fue a dormir. Cuando se metió dentro de la cama se encontró una araña y a él no le gustan nada.
¿Cómo se sentirá?

A Juan y a Ana les han regalado libros que les han gustado mucho.
¿Cómo se sentirán?

Belén estaba haciendo sus deberes cuando su hermano pequeño le rayó los ejercicios.
¿Cómo se sentirá?

Marta va a ir al cine con su tía, pero en el último momento su tía le ha llamado para decirle que no pueden ir al cine porque está enferma. Marta se siente muy

Añadimos otras historias que reflejen cómo nos sentimos.

☆ Pequeñas historias

Te encuentras en una zona nublada del bosque, no ves muy bien lo que hay a tu alrededor pero de repente, auuuuu!!! un aullido de lobo resuena. Tu corazón se acelera y te tiemblan las piernas.

¿Qué sientes en ese instante?

- Vergüenza
- Miedo



¿Cómo te sentirías si...?

...un compañero de tu clase te dice "tú no puedes jugar..."

...un amigo de tu clase te dice que empujes a otro.

...un compañero te rompe el dibujo que habías hecho.

...un conocido te dice que te burles de otro.

Señala la palabra que corresponde



Alegría



Enfado



Tristeza



Miedo

Describe:

Me siento alegre cuando... _____

Aprender formas de controlarse:

- alejarte del lugar
 - no volver hasta estar tranquilo
 - respirar profundamente
 - pensar en otra cosa
 - contar hasta 10
 - pasear
 - hablar con un compañero
 - escuchar música
 - leer
 - jugar
 - hablar con tus amigos
 - imaginarte que estás en otro lugar
 - ver la TV
- Recordar la letra de una canción



2. Técnica del semáforo. Otra forma de regulación emocional es la técnica del semáforo, el objetivo es que el niño aprenda a asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta. A continuación, te mostramos un ejemplo para facilitar el aprendizaje de esta habilidad:

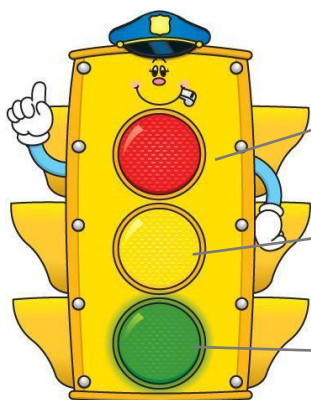
El semáforo de las emociones:

ROJO: PARARSE. Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patallar... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.

AMARILLO: PENSAR. Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en naranja los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.

VERDE: SOLUCIONARLO. Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un dibujo o prueba con un semáforo y los siguientes pasos:



Luz roja:

ALTO, tranquilízate y piensa antes de actuar

Luz amarilla:

PIENSA soluciones y sus consecuencias.

Luz verde:

ADELANTE y pon en práctica la mejor solución.

El “Rap” del optimista

A veces me equivoco... Y no pasa nada



Me ensucio las dos manos... Y no pasa nada



Se ríen porque lloro... Y no pasa nada



Me dicen que soy soso ... Y no pasa nada



Me llaman la atención... Y no pasa nada



Me pongo colorado... Y no pasa nada

¿Te animas a
añadir tu propia
estrofa a
este rap?

Jugando con las emociones:

“El Bosque Encantado”

Para que resulte más fácil poner en práctica las pautas que te hemos ofrecido en esta guía, te proponemos utilizar el Cd de “El Bosque Encantado”. Es un juego para niños con edades comprendidas entre 7 y 9 años. Su finalidad es dotar de las estrategias de control emocional que puedan convertirse en elementos protectores de comportamientos de riesgo en el futuro (consumo de tabaco y alcohol, comportamientos disruptivos y agresivos).

“El Bosque Encantado” es una aventura a través de la cual los niños adquirirán, de forma lúdica, conocimientos básicos sobre las emociones: cuáles son, cómo funcionan y cómo se pueden controlar. El juego se desarrolla en un entorno imaginario, un bosque encantado, donde existen lugares y habitantes mágicos: brujas, elfos, hadas, duendes, trolls, castillos abandonados y lagos misteriosos. En el juego se han incluido ejercicios de modelado de expresión emocional, pruebas para generar estados emocionales positivos, pruebas de exposición a estados emocionales negativos, pautas de regulación, etc.



El bosque encantado



