

Competencias

Socio - emocionales

7º

Institución Educativa

CASD

Simon Bolivar



Existen personas con una intensidad emocional alta lo cual conlleva a que sean más pasionales y que expresen sus emociones más que otras personas, es por esto que se debe tener un manejo adecuado de las emociones puesto que saber gestionarlas cuando están frustrados o molestos se convierte en un gran desafío para estas personas.

Es importante tener una buena Inteligencia Emocional, pero, ¿Qué es la Inteligencia Emocional?, La inteligencia emocional se define como la habilidad de identificar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás, y se aplica en todos los entornos diarios.

En la actualidad se ha vuelto muy popular este concepto y también existen muchos estudios que demuestran que trabajar la Inteligencia Emocional contribuye con múltiples beneficios para la salud mental.

Por otro lado en todos los centros educativos debería ser obligatoria la educación en emociones para crear personas emocionalmente estables e inteligentes para que gocen de un mayor bienestar mental así mismo fortalecer y preparar su personalidad para las posibles adversidades que pueda presentarles la vida en el futuro.

Y es por eso que en esta cartilla encontraras distintas actividades y dinámicas sencillas para trabajar las emociones.

Solo es cuestión de tiempo, paciencia, esfuerzo y práctica desarrollar la destreza suficiente para gestionar y controlar la inteligencia emocional.

1 unidad

Las Emociones



Feliz



Triste



Enfadado



Sorprendido



Soñoliento



Frustrado



Asustado



Nervioso



Tímido



Curioso



Malvado



Confuso



Decepcionado



Tonto



Impaciente



Amable



Gruñón



Orgullosa



Avergonzado



Excitado

Una emoción es la manera que tiene nuestro cuerpo y nuestra mente de actuar ante un cambio en el mundo que nos rodea o incluso dentro de nosotros mismos. Nos permiten reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados.

Son impulsos que nos preparan para actuar y funcionan de forma automática. La emoción tiene un papel importante en el comportamiento humano, ya que es el elemento que lo origina y que le da sentido.

Las respuestas que una emoción provoca en la persona que las experimenta se observan en su propio organismo y en su comportamiento. Aunque compartamos la misma emoción, cada persona la expresa de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores y su entorno.

Las emociones pueden ser positivas y negativas según el bienestar o el malestar que nos provoquen, pero tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida. Es preciso comprender que todas las emociones son necesarias. No existen emociones buenas o malas.

No todas las personas logran desarrollarla.

A pesar de que todos experimentamos emociones, todos no somos capaces de reconocerlas con exactitud y ponerles nombre.

Se han llegado a catalogar unas 250 emociones y sentimientos



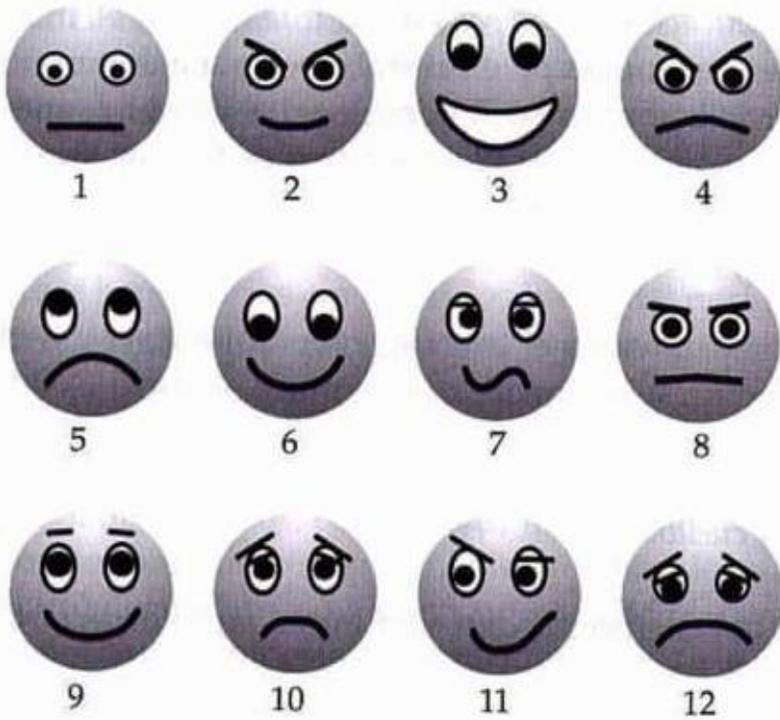
Encuentra en la sopa de letras, las palabras que aparecen a continuación.

AMOR - ALEGRÍA - RABIA - MIEDO - TRISTEZA - ODIO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | M | O | R | Q | E | L | A |
| L | V | N | M | X | J | Z | L |
| E | Q | R | R | M | E | H | B |
| G | C | A | W | T | T | E | M |
| R | C | B | S | A | W | F | I |
| I | E | I | Z | V | G | H | E |
| A | R | A | I | P | I | C | D |
| T | W | C | E | O | D | I | O |



Intenta reconocer cada una de las expresiones de las caras y escribe cada una de ellas.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

2 unidad

Manejo del

estrés



El estrés es lo que sientes cuando reaccionas a la presión. Esta presión puede provenir del mundo exterior, como la escuela, el trabajo, las actividades extracurriculares, la familia o los amigos. O puede venir de su interior, como cuando quiere que le vaya bien en la escuela, o quiere encajar. El estrés es una reacción normal para personas de todas las edades. Es causado por el instinto de su cuerpo para protegerse de la presión emocional o física o, en situaciones extremas, del peligro.

Hay señales de advertencia que podrían significar que tiene demasiado estrés. Estas son algunas de ellas:

1. Se siente deprimido, nervioso, culpable o muy cansado.
2. Tener dolores de cabeza, estómago o dificultad para dormir.
3. Ríe o llora sin razón.
4. Culpa a otras personas por las cosas malas que le suceden.
5. Solo ve el lado negativo de una situación.
6. Siente que las cosas que solía disfrutar ya no son divertidas o son una carga.
7. Estar resentido con otras personas o sus responsabilidades.
8. Tener ganas de rendirse.



3 unidad Comunicación positiva



La comunicación positiva es aquella que expresa las ideas de forma clara, pero sin afectar o dañar las sensibilidades de los demás, ni las propias. La comunicación positiva debe ser hecha con libertad, sin presión y de forma honesta, teniendo en cuenta los sentimientos de los demás y buscando la empatía con el otro.

Son muchas las ventajas de la comunicación positiva sobre las personas con las que nos relacionamos y sobre nosotros mismos, no hace falta pensar mucho más que los males que una comunicación más agresiva nos puede causar para darse cuenta de todo lo que nos puede aportar la comunicación positiva. Sin embargo nunca está de más recordar todo lo que nos aporta:

- Favorece el establecimiento de relaciones de amistad.
- Ayuda a que nos sintamos más satisfechos con nuestras relaciones personales.
- Despierta el poder de la motivación cuando se trabaja en equipo.
- No genera el cansancio mental que provoca la comunicación más agresiva y negativa.
- Permite que se llegue a un acuerdo consensuado más fácilmente.



Describe algunas situaciones donde ha realizado una mala comunicación positiva.



Describe situaciones donde ha realizado una comunicación positiva.

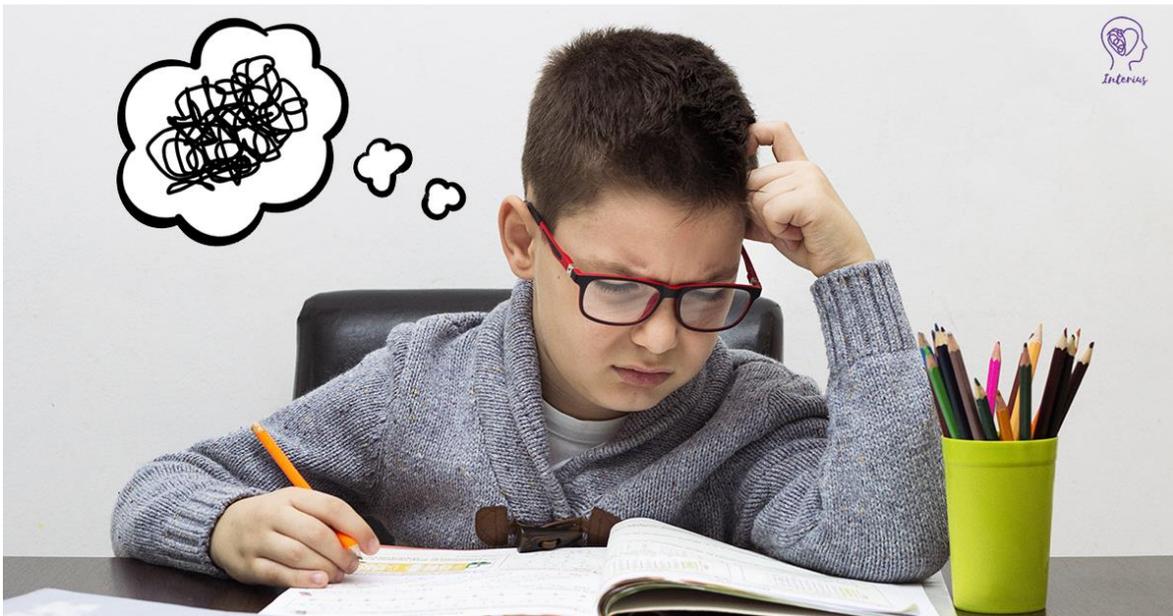
4 unidad

Tolerancia a la frustración



En algún momento de nuestras vidas, todos nos hemos planteado alcanzar un reto. Nos hemos esforzado muchísimo, hemos decidido posponer otros planes para disponer de más tiempo y darle a ese tema toda nuestra dedicación para al final, no llegar a nuestros objetivos.

No ha podido ser, hemos perdido, hemos fallado. Esta sensación de fracaso o incluso de ansiedad puede ser para algunas personas un simple bache y para otras, según su punto de vista, una derrota más que añadir a la lista.





Realiza esta relajación progresiva de Jacobson cada vez que te sientas frustrado/a.

- ✓ **Posición inicial:** Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.
- ✓ **Luego:** inicia la 1º FASE: Tensión-relajación

Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden:

1. Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
2. Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
3. Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
4. Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
5. Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
6. Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
7. Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
8. Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
9. Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

Relajación de brazos y manos: Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

1. Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
2. Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
3. Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.
4. Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

✓ **Después:** Inicia la 2º FASE: repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Al final: 3º FASE: relajación mental

Piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, entre otros, o bien deja la mente en blanco.

Para mayor información, puedes chequear un video copiando y pegando el siguiente enlace en tu buscador:
https://www.youtube.com/watch?v=b6bWNVZIX4A&feature=emb_title

5 unidad Toma de decisiones



La toma de decisiones es un proceso que atraviesan las personas cuando deben elegir entre distintas opciones. Diariamente nos encontramos con situaciones donde debemos optar por algo, pero no siempre resulta simple. El proceso de la toma de decisiones hace hincapié en conflictos que se presentan y a los cuales hay que encontrarles solución.

Resolver un problema necesita de los siguientes conceptos, ya que todos ellos son importantes no sólo para encontrar un resultado inicial, sino para el aprendizaje y mejoría de la resolución de problemas, favoreciendo ampliamente la detección de las propias herramientas (competencias).

- Decisión: Todas las posibles combinaciones que incluyen tanto las acciones a llevar a cabo como las situaciones.
- Resultado: Hipotéticas situaciones que tendrían lugar si se toma una u otra opción de las decisiones antes señaladas.
- Consecuencia: Evaluación basada en la subjetividad, por ejemplo ganancias o pérdida.
- Incertidumbre: Aquí juegan un papel fundamental tanto la probabilidad, como la confianza y posibilidad, frente a lo desconocido, sobre todo cuando no se tiene experiencia en algún problema en particular.
- Preferencias: Tendencia a tomar una alternativa y no otra, se ve condicionada por la experiencia.
- Toma de decisión: Acción de decidir.
- Juicio: Evaluación.



De acuerdo al siguiente texto, responde.

Daniel se va de paseo el fin de semana al pueblo de sus padres. Su grupo de amigos decide dar una vuelta en bicicleta. Daniel agarra la bicicleta de su casa y al despedirse de su madre, ésta le dice que no debe ir por la zona de las vías del tren, ya que es muy peligroso porque pasan trenes a gran velocidad.

Daniel y sus amigos dan una vuelta por el pueblo y de pronto deciden dirigirse hacia las vías del tren.

1. ¿Qué harías si tú si fueses Daniel?
2. ¿Seguirías las indicaciones de tu madre o irías con tus amistades a las vías del tren?