

# Formación Alumnos Ayudantes



**Módulo 03.**

**Sentimientos y emociones**

# Las emociones

- **1.- ¿Qué son las emociones?**
- 2.- Tipos de emociones.**
- 3.- Proceso: Emoción/reacción.**
- 4.- Control emocional**
- 5.- Técnicas de autocontrol.**





- **DINAMICA 2.1. Si yo fuera... cuál sería.**
- **DINAMICA 2.2. El bazar de las emociones (posits).**
- **DINAMICA 2.3. Imitación movimientos baile.**
- **DINÁMICA 2.4. Masaje animales la espalda.**

# ¿Qué son la Emociones?

“Son respuestas de nuestro organismo ante un suceso determinado”.

Expresiones faciales de emociones básicas:

- **Alegría** - Destaca una amplia **sonrisa**, una posición neutra de las cejas y si ofrecemos detalles, arrugas en las mejillas y patas de gallo producto de la sonrisa.
- **Tristeza** - La **boca** se arquea **hacia abajo**. Los **ojos** miran hacia abajo y cae el párpado superior. Se puede enfatizar la expresión con lágrimas.



# ¿Qué son la Emociones?

Expresiones faciales de emociones básicas:

- **Cólera o Ira** - Se **frunce el ceño**, de modo que las cejas se arquean hacia abajo y hacia adentro. La boca se dibuja pequeña, recta y puede enseñar los dientes.
- **Miedo** - Las **cejas** se arquean **hacia arriba** debido a que los **ojos** se abren ampliamente, al igual que en la expresión de sorpresa, pero en este caso con la **boca apretada**.



# Otras expresiones faciales

**Sorpresa** - Como indicábamos se asemeja al miedo pero se distingue en la boca, donde se abre ampliamente en forma circular.



**Amor** - Un rostro enamorado se asemeja mucho a un rostro feliz. Pueden entrar en juego matices como el enrojecimiento de las mejillas o la mirada hacia arriba que enfatiza la sensación de complacencia.



**Maldad , Hostilidad**- Para representar "al malo de la película" es útil unir la sonrisa de un rostro feliz con una mirada colérica.



# Otras expresiones faciales

**Vergüenza** - El rostro del avergonzado es muy similar al del triste aunque no tan acentuado. La curva de la boca no es tan acentuada, sino más corta y no llora. También suele aparecer el rubor.



**Desprecio** - Esta emoción suele aparecer vinculada al aburrimiento o a la aversión. En el caso del desprecio, la boca se estira hacia un lado y hacia arriba mientras que la nariz se inclina hacia el lado opuesto. La mirada suele apartarse y cae a un lado.



**Asco** - Emoción de fuerte desagrado y disgusto hacia sustancias y objetos-.En todo el mundo se da una misma manifestación del asco: la nariz de arruga y los labios superiores se elevan, mientras que las comisuras descienden. Cuando el asco es muy fuerte, la lengua sale de la boca ligeramente



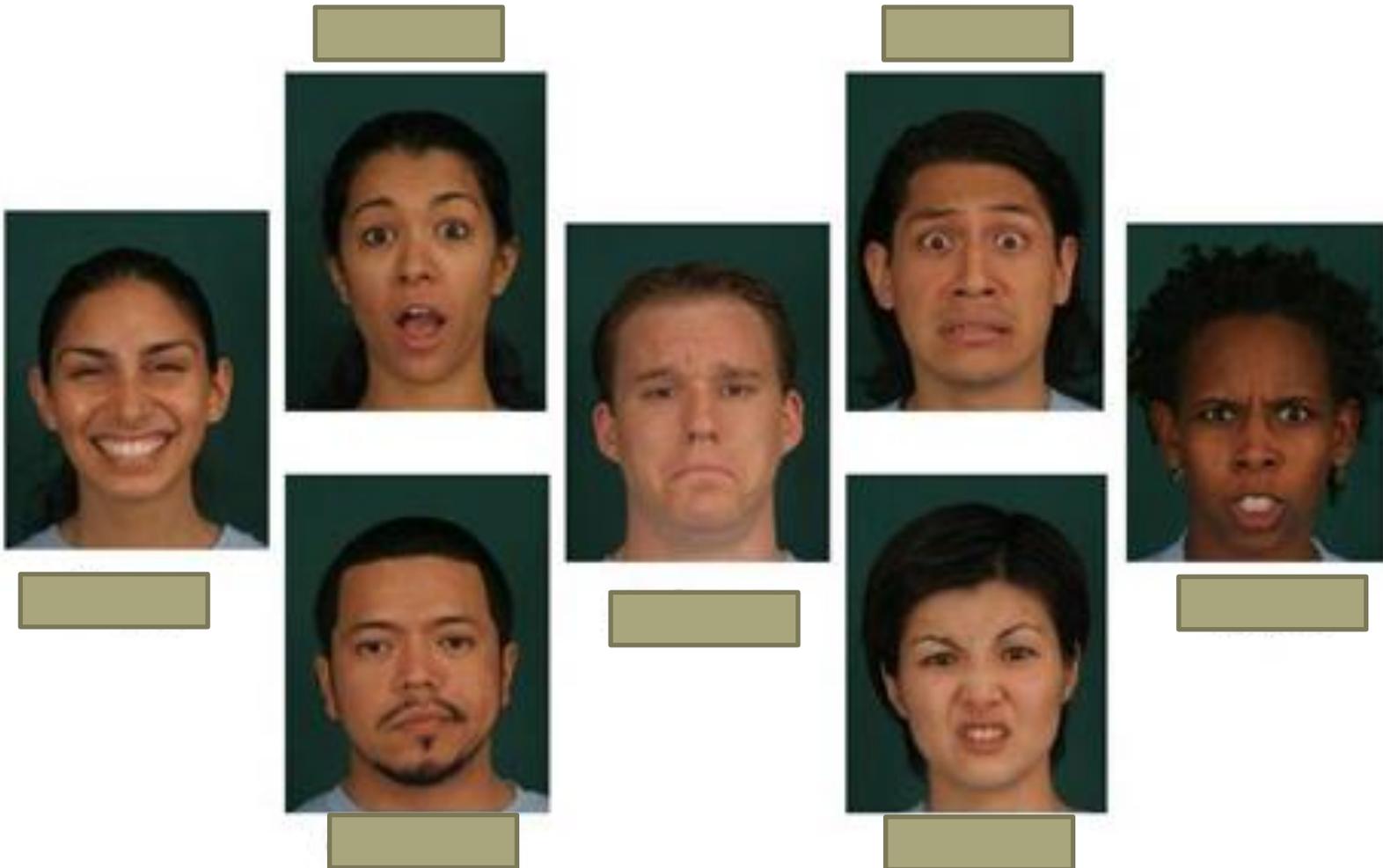
**Tabla 2. Temas centrales de algunas emociones (Lazarus, 2000)**

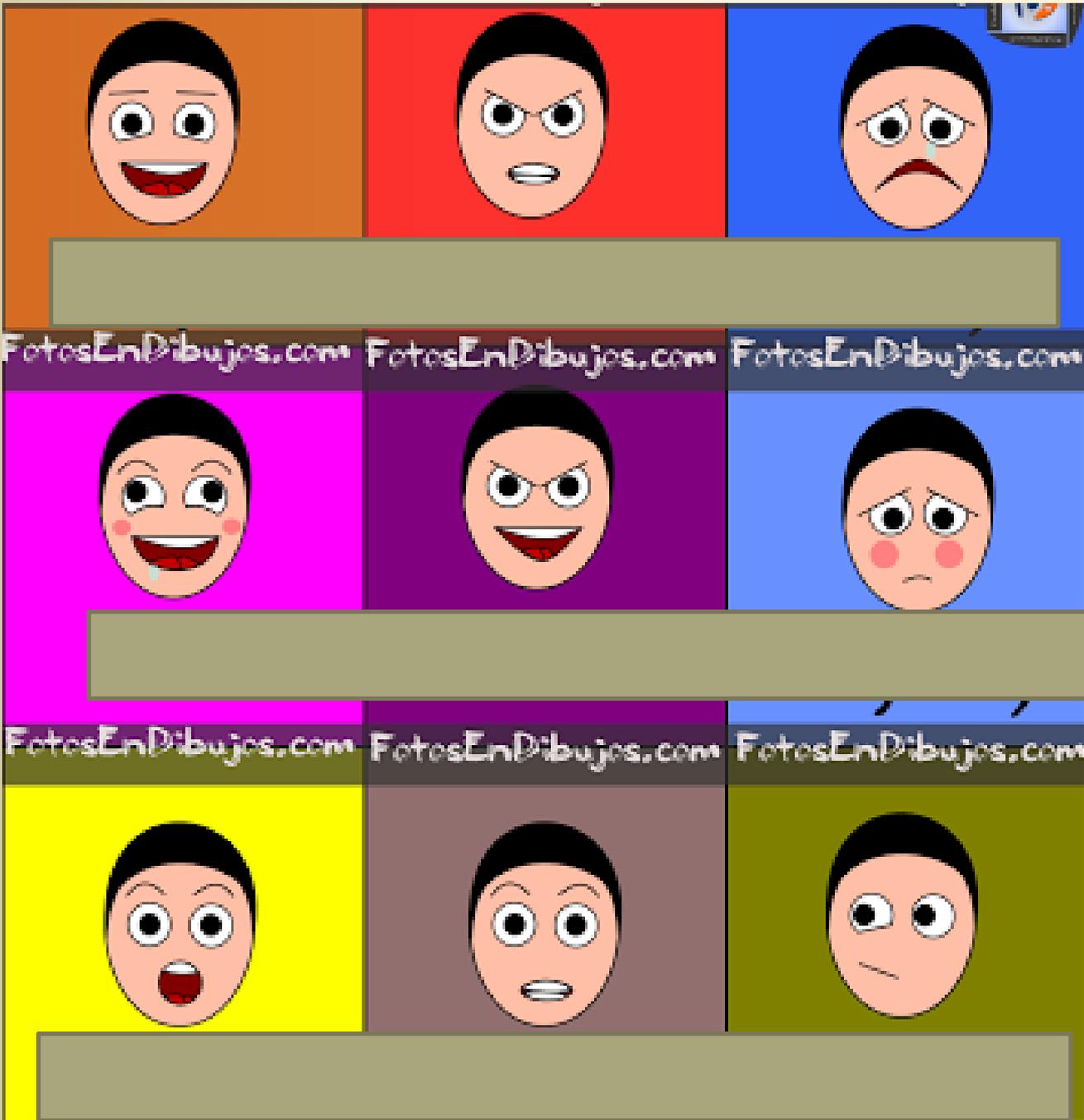
<b>Emoción</b>	<b>Tema central o valoración cognitiva</b>
Ira	Una ofensa degradante contra mí o los míos.
Ansiedad	Enfrentarse a una amenaza incierta, existencial.
Miedo / temor	Un peligro físico real o inminente, concreto y arrollador.
Culpa	Haber transgredido un imperativo moral.
Vergüenza	No haberse mantenido a la altura de los propios ideales. Fracasar en vivir de acuerdo con el yo ideal.
Tristeza	Experimentar una pérdida irreparable.
Envidia	Querer/desear lo que otro tiene.
Celos	Resentimiento frente a una tercera persona por la pérdida o amenaza del afecto o favor de otra persona.
Repugnancia / asco	Tener o estar demasiado cerca de algo (objeto, idea) "indigesto" (sentido figurado).
Felicidad	Hacer progresos razonables hacia el logro de un objetivo.
Orgullo	Mejorar la identidad personal por el logro de algo valorado y deseado (rendimiento, un honor, un mérito), bien por sí mismo, bien o por alguien con quien nos identificamos.
Alivio	Una condición molesta o dolorosa, e incongruente con nuestro/s objetivo/s personal/es que cambia a mejor o se ha eliminado.
Esperanza	Temer lo peor pero anhelar algo mejor.
Amor	Desear o participar en el afecto, habitualmente aunque no necesariamente recíproco.
Compasión	Sentirse conmovido por el sufrimiento ajeno y desear ayudar.

# Averigua a qué emociones corresponden

Figure 2

The Seven Universal Facial Expressions of Emotion







# Mis Sentimientos



AVERGONZADO



ABURRIDO



MANDÓN



CONFIADO



SATISFECHO



CONFUNDIDO



DECEPCIONADO



AVERGONZADO



EXCITADO



FURIOSO



FRENÉTICO



FRESTRADO



CONTENTO



CULPABLE



FELIZ



SOLITARIO



ENOJADO



TRAVIESO



NERVIOSO



ORGLLOSO



RELAJADO



TRISTE



SEGURO



ESPANTADO



TIMIDO



FERTIVO



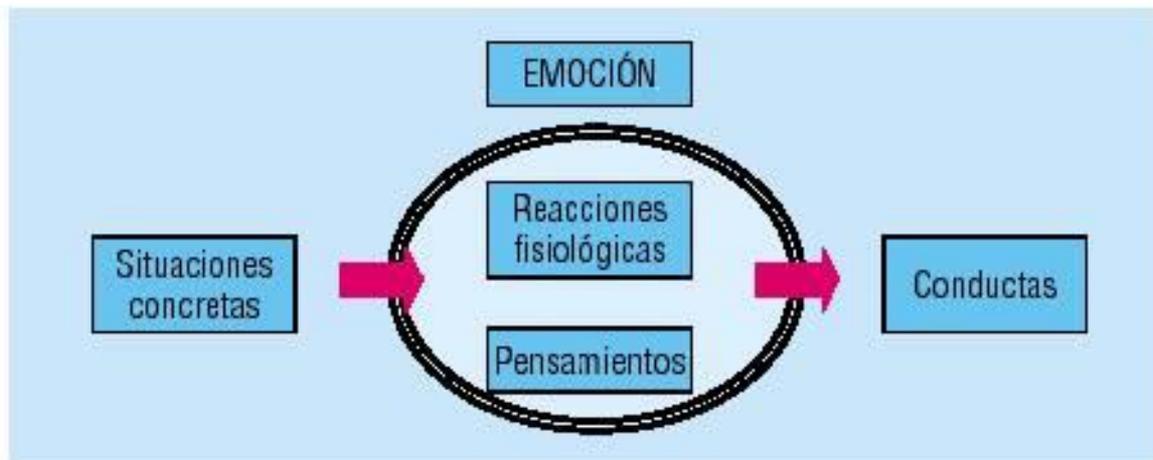
CANSADO



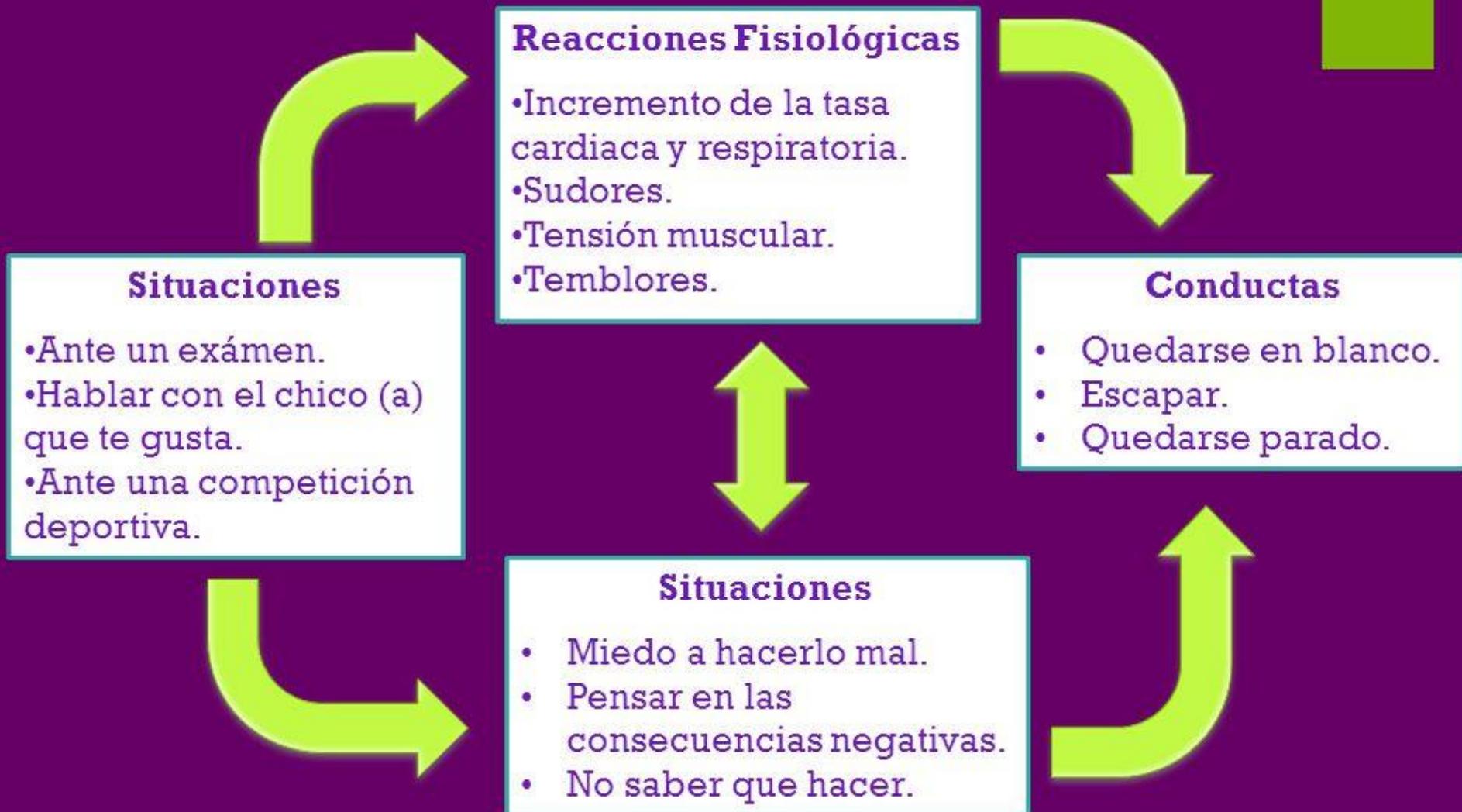
PREOCUPADO

# ¿Qué hago yo? Emoción/reacción

- Las emociones provocan diferentes reacciones en nuestro cuerpo: **sudamos, lloramos, reímos**, ...
- Cada persona reacciona de modo diferente ante la misma emoción.
- No hay emociones buenas ni malas, lo importante es identificarlas y aprender a reflexionar antes de actuar para evitar las reacciones impulsivas.



# ¿Qué produce en nosotros la emoción?



# CONTROL EMOCIONAL

## ¿Qué puedo pensar?



SITUACIÓN	EMOCIÓN	PENSAMIENTO	REACCIÓN FISIOLÓGICA	CONDUCTA
Hablar con un chico/a que te gusta	<b>Vergüenza</b>	<b>Pensar en las consecuencias negativas</b>	<b>Respiración agitada</b>	<b>Escapar</b>

# Contrólate: Técnicas de autocontrol

- Define: ESTRÉS, ENFADO, MIEDO.
- ¿En qué situación lo habéis experimentado?
- ¿Cómo habéis respondido ante estas experiencias?
- Nombrar algunas estrategias para manejar estas emociones.
- Conclusiones

## Técnica n.º 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

## Técnica n.º 2: Detención del pensamiento

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 estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
- Di para ti mismo “¡Basta!”
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

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

## Técnica n.º 3: Relajación muscular

Esta técnica también sirve para aplicar 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 relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.

**Habilidades de vida  
y bienestar**

organizar una vida sana y equilibrada, superar obstáculos, experimentar bienestar en tareas de la vida cotidiana...

**Conciencia  
emocional**

conocer las propias emociones y las de los demás.

**COMPETENCIA  
EMOCIONAL**

**Inteligencia  
interpersonal**

habilidades sociales básicas, comunicación, asertividad, empatía, trabajo en equipo,...

**Regulación  
emocional**

control de las emociones y de su expresión.

**Autoestima**

valor que cada uno siente por sí mismo

(Bisquerra, 2007)

# Vamos a pensar en lo que sentimos

**P.E.D.E.**

## ¿Qué siento?

Imagínate que te encuentras en cada una de las situaciones que se describen en el cuadro siguiente. Elige una de estas palabras:

Alegría Tristeza Envidia Rabia Vergüenza

y colócala en el lugar que consideres adecuado.

SITUACIÓN	EMOCIONES
Estoy jugando a mi juego favorito y he ganado la partida	.....
He perdido mi mascota favorita	.....
La maestra me pide que hable delante de la clase para decir cómo me siento	.....
Mis padres no me compran un juego que me gusta mucho. Cuando llego al colegio veo que los padres de un compañero se lo han comprado	.....
Una compañera de mi clase se ríe y se burla de mi cuando hago una pregunta en voz alta	.....

## ¿En qué situación siento...?

P.E.D.E.

Miedo Sorpresa Felicidad Ansiedad

Describe una situación en la que te puedas sentir como aparece en el cuadro.

SITUACIÓN	EMOCIONES
..... .....	miedo
..... .....	sorpresa
..... .....	felicidad
..... .....	ansiedad

# Los demás también sienten y se emocionan

Las personas que te rodean también tienen emociones. Imagina ahora otras situaciones distintas. Una cada situación con las emociones que tú crees que pueden aparecer.

¿Cómo se pueden sentir los otros si:



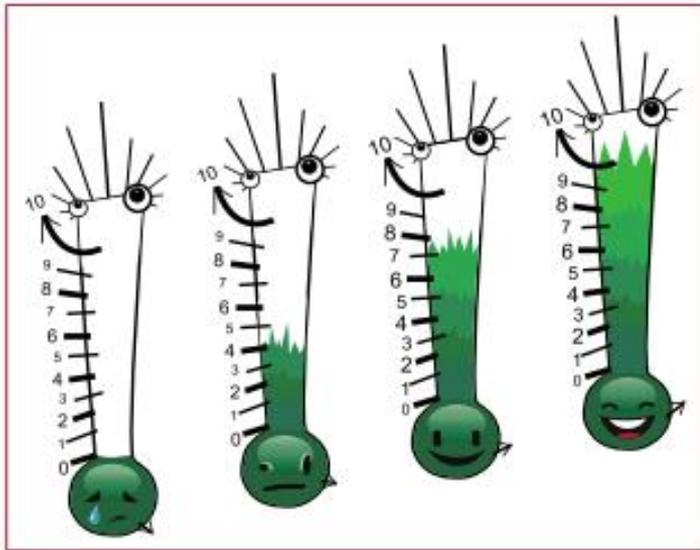
**P.E.D.E.**

# El termómetro emocional

Mira estos termómetros, normalmente los usamos para saber si estamos enfermos y si ha subido o bajado nuestra temperatura.

Ahora vamos a aprender a utilizarlos para medir nuestras emociones, si nos encontramos **bien** o **mal**, **alegres** o **tristes**, **contentos** o **enfadados**...

Préstales mucha atención porque tendrás que utilizarlos cada día y funcionan de forma distinta a los termómetros que usamos para medir la fiebre. El termómetro emocional nos dice que: **Cuanto más alta sea la temperatura emocional, mejor me siento.**

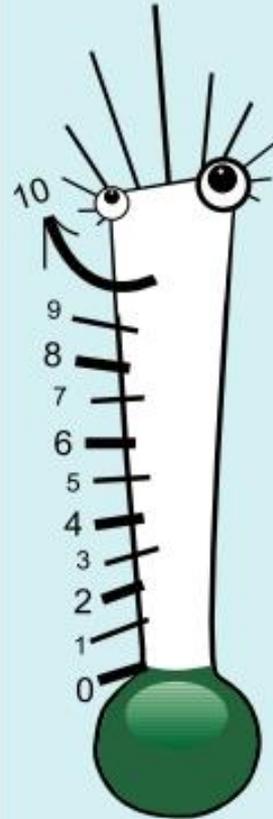


Si un niño está llorando mucho porque le pegaron otros niños, ¿hasta dónde llegaría el termómetro? Si una niña está contenta porque sus padres la abrazan y le dan besos, ¿hasta dónde llegaría el termómetro?

Escribo en número cómo me siento esta semana: ¿Qué día es hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Yo me siento así  
Pinta de verde hasta el nivel donde te encuentres en este momento



## P.E.D.E.

### Autoría:

LUIS LOZANO GONZÁLEZ  
EDUARDO GARCÍA CUETO  
LUIS MANUEL LOZANO  
FERNÁNDEZ  
IGNACIO PEDROSA  
GARCÍA  
ALEXIA LLANOS LÓPEZ

# BIBLIOGRAFÍA

- **¡Sólo escucha! (Mark Goulston)“Educar las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos”**

**Escucha activa:**

<https://psicologiaymente.net/social/escucha-activa-oir>

- **Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones.** Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). Barcelona: Paidós.