

SEMANA Nº 4 ¡Emociónate, vive!

Para desarrollar las destrezas emocionales que nos hemos propuesto en esta semana deberás realizar siguientes actividades:

1. Actividad Nº1: "*Todas las emociones son importantes*". Es un archivo de lectura donde se reflexiona sobre el valor que tienen las distintas emociones en la vida de una persona.
2. Actividad Nº2: "*Controlas tus sentimientos o los sentimientos te controlan a ti*".
3. Actividad Nº3: "*El poder de las emociones positivas*". Tendrás que anotar todas las noches, preferiblemente antes de irte a dormir, las 5 situaciones del día que más satisfacción te han proporcionado.

Por ejemplo:

- El abrazo de tu hija nada más despertarte.
- Tu canción preferida.
- Oler a la persona que amas.
- La felicitación por tu trabajo.
- Una conversación muy divertida con algún amigo.

1. Actividad "Todas las emociones son importantes"

Imagínate que es invierno y hace mucho frío y al llegar a casa te apoyas en el radiador de la calefacción. Está tan caliente que parece arder. Te quedas así un rato largo. Empiezan a producirse quemaduras en la piel, pero no sientes el dolor. Pasa más tiempo y las quemaduras son cada vez más graves, pero no sientes dolor... El dolor nos avisa de que algo va mal en nuestro cuerpo y permite que tomemos medidas para evitar dificultades mayores. Del mismo modo, los sentimientos negativos son una alarma psicológica frente al peligro y las amenazas a nuestro bienestar.

Siendo la clave fundamental en los procesos emocionales adquirir herramientas para ajustar nuestros sentimientos.

2. Actividad "Controlas tus sentimientos o los sentimientos te controlan a ti"

Lee con atención las frases para gestionar los sentimientos negativos: tensión, miedo, ansiedad, nerviosismo, rabia, enfado, etc. Completa el cuadro escribiendo tus propias **frases de gestión emocional**.

Por último, resalta con rotulador fluorescente las cuatro frases que más te ayuden:

- Contra tensión... relajación.
- Cuando la tensión achucha... respiración lenta y profunda.
- R-e-l-a-x-x-x-x-x.
- P-a-z-z-z-z-z.
- C-a-l-m-a-a-a-a-a.
- C-o-n-t-r-o-l-l-l-l-l-l.
- Mejor me tranquilizo
- Voy a relajarme.
- Voy a aflojar los músculos como si fuera un muñeco de trapo.
- Voy a respirar lento y profundo.

3. Actividad "El poder de las emociones positivas"

Tendrás que anotar todas las noches, preferiblemente antes de irte a dormir, las 5 situaciones del día que más satisfacción te han proporcionado.