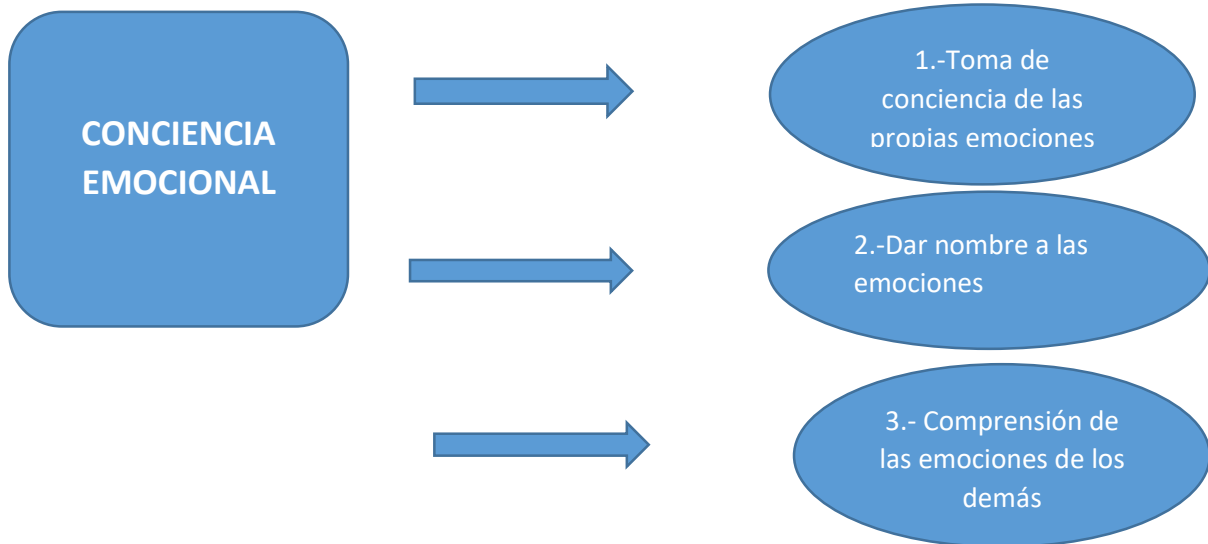


6° CLASE DE EDUCACIÓN EMOCIONAL 3° Y 4°

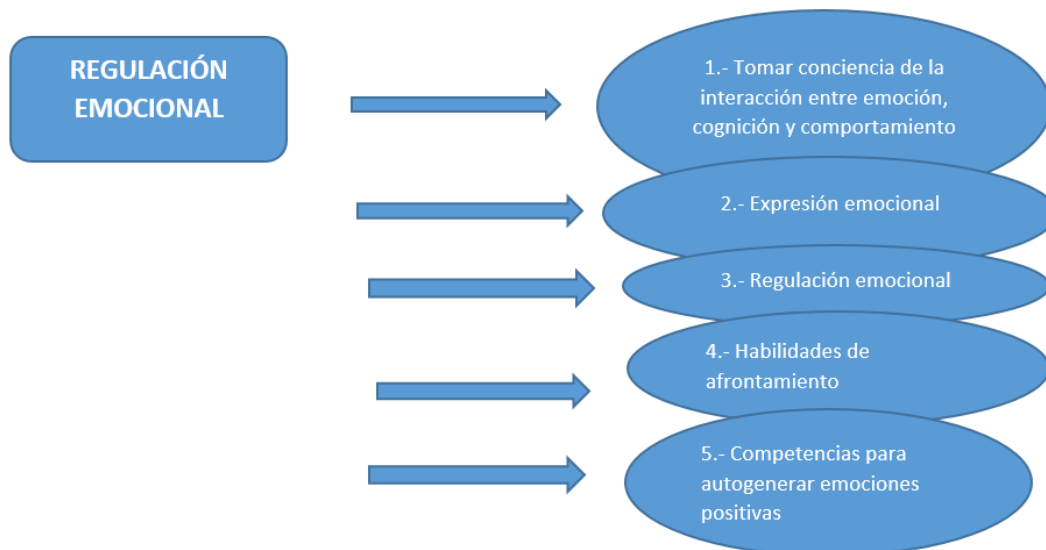
¡HOLA CHICOS Y CHICAS UN SALUDO PARA TODOS Y TODAS!

Hoy continuamos trabajando con nuestras emociones. Pero antes de pasar al tema del día quiero repasar lo que hemos conversado en las clases anteriores, con el siguiente esquema:



Hasta el momento esto es lo que hemos visto. Al iniciar nos referimos a la **Conciencia Emocional**, primer peldaño, el más importante, para desarrollar nuestras habilidades emocionales. En las 5 clases anteriores Uds., vieron las tres áreas de la conciencia emocional, desarrollaron test, analizaron textos y videos.

El día de hoy subiremos al siguiente peldaño, necesario para desarrollar la habilidad emocional, segundo peldaño se llama **Regulación Emocional**, veamos lo que contempla esta área.



REGULACIÓN EMOCIONAL

Cuando hablamos de regulación emocional, nos referimos a la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. No se trata de inhibirlas, sino de autorregularlas, lo que implica comprender las emociones y su influencia en nuestro comportamiento. Podemos modular nuestros sentimientos y nuestra forma de expresarlos, teniendo en cuenta el impacto que podemos causar en los demás. La regulación emocional incluye habilidades como la capacidad de expresar las emociones adecuadamente, regular la impulsividad, resistencia para enfrentarse a situaciones conflictivas o estresantes sin perder el control, gestionar los sentimientos negativos y aprender a generar en uno mismo emociones positivas y cambiar las creencias limitantes por otras más optimistas. Sabemos que en la adolescencia el cerebro se está reconfigurando. Estos cambios provocan una gran variabilidad e intensidad de emociones, en un momento en que los sistemas de control del comportamiento están todavía inmaduros. Por eso a los adolescentes les cuesta tanto regularse emocionalmente. El aprendizaje de esta capacidad es una de las tareas principales de esta etapa. Si bien esta labor comienza en la niñez, es ahora cuando se ha de consolidar, y esto requiere entrenamiento y práctica.

1.- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, pensamiento y comportamiento. Esto se refiere a que en cada situación que vivimos siempre nos veremos enfrentados a tres estados: emoción, pensamiento y comportamiento. Por ejemplo si en el liceo un profesor me llama la atención, injustamente, en pleno recreo, frente a mis amigos...lo primero que surge es la rabia (emoción); luego planeo mentalmente cómo voy a responder (pensamiento); por último levanto la voz, increpando al profesor y me voy encima de él (comportamiento). El problema surge cuando pasamos directamente de la emoción al comportamiento impulsivo, sin pensar o medir las consecuencias. Pero si conocemos la interacción de estos diferentes momentos, tenemos la posibilidad de cambiar los comportamientos. En el periodo del pensamiento podemos cambiar el final de la historia, reaccionar o comportarnos racionalmente, cambiar la conducta.

TALLERES PRÁCTICOS

A continuación te propongo completar, en tu cuaderno, dos talleres para que puedas ejercitarte reconociendo estos tres estados mencionados anteriormente y te atrevas a pensar antes de actuar:

SENTIR, PENSAR, ACTUAR (REGULACIÓN EMOCIONAL) N°1

SITUACIÓN	¿QUÉ SIENTES?	¿QUÉ PIENSAS?	¿QUÉ HACES?
Un amigo o amiga tuya ha bebido demasiado en una fiesta y se ha caído a tu lado:			
El profesor o profesora, observando la mala conducta en la sala de clases, ha decidido hacer un examen mañana, en el que incluirá mucha materia:			
Tu mejor amigo o amiga dice que a la persona que le gusta, le gustas tú:			
Esperas a los amigos y amigas a la hora y lugar acordado pero no aparecen:			

¿QUÉ ME HACE SENTIR (REGULACIÓN EMOCIONAL) Nº2

Completa las siguientes frases lo antes posible:

1.- Si alguien se enfada conmigo **siento**.....**y**
hago.....

2.- Si alguien con quien yo estoy llora, **siento**.....**y**
hago.....

3.- Si alguien del grupo me deja de lado, **siento**.....**y**
hago.....

4.- Si tengo que decirle que no a alguien, **siento**.....**y**
hago.....

5.- Cuando estoy en un grupo nuevo, **siento**.....**y**
hago.....