

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

El mapa de mis emociones



GUÍA 1

El mapa de mis emociones

El **objetivo** de esta guía es localizar las partes de tu cuerpo en las que sientes cuatro emociones básicas y reconocer las sensaciones asociadas a cada una de ellas. Lo haremos a partir de crear un mapa de emociones.

Necesitarás lo siguiente:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Una hoja de papel blanca.
- Lápiz, sacapuntas y borrador.
- Cuatro lápices de colores diferentes.
- Una mesa o espacio cómodo para dibujar y colorear.

Estos son algunos íconos con los que te encontrarás. Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:



Con Internet: este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.



Sin Internet: este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.



Escribe: cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.



Lee: cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.



Crea: cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.



Conversa: cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



El volcán de la furia

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de acercarte a tu propio cuerpo e identificar qué sientes. Antes de empezar, nos gustaría que leas esta **pequeña historia**.

El enfado nunca es lo que parece. Es una llama diminuta, como una cerilla incandescente que vive en las profundidades de la Tierra, dentro de uno de los volcanes más viejos del mundo. Parece dormido, pero puede despertar en cualquier momento. Si esto sucede, la pequeña llama crece y crece y se convierte en un gigante de fuego. Entonces no hay que salir corriendo, sino hablarle tranquilamente para que se apacigüe y disminuya.

Ahora te presentamos una **receta para olvidar un enfado**.¹

- 1) Ponerse boca abajo, resulta mucho más incómodo y enseguida se te olvida el enfado.
- 2) Cantar una canción al revés, si es posible en el idioma hormiga.
- 3) Contarse los dedos de los pies de cinco a diez mil veces y, de paso, ver si tienes las uñas largas.

Te invitamos a responder las siguientes preguntas y anotar las respuestas en tu cuaderno:

- 1) ¿Cuándo fue la última vez que sentiste rabia o enfado? ¿Qué fue lo que te enojó?
- 2) ¿Qué hiciste en ese momento para sentirte más tranquilo o en calma?

¹Manzano, M. & Gutiérrez, E. (2010). *Recetas de lluvia y azúcar*. Barcelona: Thule Ediciones.



¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones automáticas de las personas frente a un acontecimiento interno o externo.

Se experimentan individualmente, **no todos sienten o reaccionan igual.**

A continuación, te compartimos una lista de emociones básicas que probablemente has experimentado en tu vida, léela con atención.²

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



Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación para saber qué está ocurriendo.



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



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



Tristeza: pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.



Asco: disgusto o aversión hacia aquello que tenemos delante.



²AECC. (2013). *Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor*. Madrid: Ministerio de Sanidad, servicios sociales e igualdad.

Creamos nuestro propio mapa de emociones

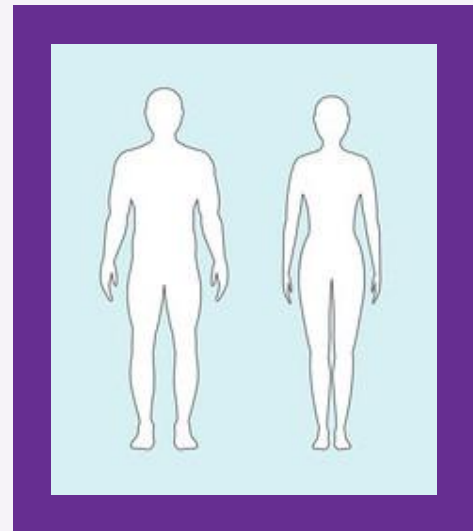


Las emociones se pueden rastrear en diferentes partes del cuerpo: por ejemplo, una persona **feliz** puede sentir el **pecho más amplio** o más grande, el **rostro relajado** y sin tensión, o sentir que tiene **mucho energía**.



Ahora que conoces un poco más acerca de las emociones, te proponemos crear tu propio **mapa de las emociones**, apoyándote en los siguientes pasos. Este mapa te ayudará a ubicar las partes de tu cuerpo en las que experimentas diferentes emociones.

- 1) Dibuja en una hoja en blanco una **silueta** de un cuerpo como te presentamos en la imagen.



- 2) Personaliza esa silueta para que sea lo más parecida a ti.
- 3) Si tienes conexión a Internet observa este **video**³ que te ayudará a acercarte a algunas emociones por medio de la música. Escoge cuatro de las emociones del video y reflexiona sobre esta pregunta: ¿en qué partes del cuerpo sientes esas emociones?



Si no cuentas con conexión a Internet, piensa en cuatro emociones diferentes, puedes escoger entre: **rabia, alegría, tristeza, sorpresa, asco o miedo** e intenta reconocer en qué partes de tu cuerpo se manifiestan.



- 4) Colorea las **cuatro emociones** en las distintas partes de la silueta de tu cuerpo con **cuatro colores** diferentes, escogiendo el color que mejor represente cada emoción.



³ Molina, M. (2020). *Música y emociones* [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ImFTP99Acg>





¡Está bien si no logras identificar cómo se manifiesta alguna de las emociones en tu cuerpo! Ubica el mapa en un lugar visible y cuando vuelvas a sentir esa emoción, percibe en qué parte del cuerpo la notas y regístrala en tu dibujo.



Por último, escoge una emoción que hayas identificado en tu mapa y prueba **poner por escrito qué fue precisamente lo que sentiste en tu cuerpo**. Escribe la respuesta en tu cuaderno.

Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a conocer mejor **tus emociones** con esta guía. Te invitamos a responder con honestidad las siguientes preguntas en tu cuaderno.

¿Cada cuánto te preguntas **cómo te sientes** o **cómo se sienten los demás?**

¿Recuerdas el cuento del volcán de la furia? Si fueras el **volcán Barú a punto de entrar en erupción**, ¿qué palabras usarías para **tranquilizarte a ti mismo?**

En la **próxima guía** aprenderás una habilidad fundamental para gestionar mejor las emociones que identificaste en tu mapa, se trata de la **atención a la respiración**. Ahora mismo, puedes probar tomar tres respiraciones, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, y observar cómo te sientes.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar! Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.

Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

