

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Percibo emociones complejas



GUÍA 1







Percibo emociones complejas

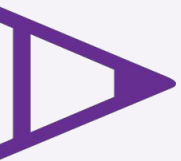
El **objetivo** de esta guía es localizar corporalmente dónde sentimos algunas emociones complejas sugeridas por medio de la guía de emociones combinadas.

Necesitarás lo siguiente:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Un espacio tranquilo para leer la guía.
- Una mesa o espacio cómodo para escribir.

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.



Una caja de música

¡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**.



La alegría dió vida a todas las cosas. Aunque ya existían, estaban quietas, inanimadas, sin atreverse a ser. Entonces, esa pequeña y maravillosa razón, convirtió el universo en un baile. Los árboles, los animales y las personas se dieron cuenta de lo hermosos que eran y bailaron con viento. Después de correr, nadar y volar se tumbaron bajo el cielo. Les encantaba estar vivos. En el mundo, los que mejor conocen la alegría son los niños, que aman la hierba, los bichos, que no haya bichos, los charcos, estar descalzos, que nieve y que haga sol.¹

Ahora te presentamos una **receta para estar alegre**

1. Abrir los ojos.
2. Escuchar el sonido del mundo.
3. Amanecer por la mañana, atardecer con el sol y dormir por la noche.
4. Darse besos en los brazos.



Te invitamos a responder la siguiente pregunta y anotar la respuesta en tu cuaderno:

1. ¿Cuándo fue la última vez que sentiste alegría y qué fue lo que te animó?

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.



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

Emociones combinadas



Si cuentas con conexión a Internet, te proponemos que mires este **video**³ donde encontrarás la historia de dos nuevos amigos.



Si no cuentas con conectividad a Internet, te invitamos a leer los siguientes textos: El corazón agujereado y Una rendija.⁴

El corazón agujereado

La avaricia es querer siempre el mejor sitio en el sofá. Lo que sucede es que quererlo todo te hace pedir siempre más: más dulces, más regalos, más sitio en el sofá. Al cabo de un tiempo estás tan lleno de cosas que no hay espacio para las personas en tu interior. Y le terminamos haciendo un agujero al corazón para que se puedan marchar. Entonces el **egoísmo** es perfecto, ya no cabe nadie más que tú. Ahora puedes tenerlo todo, eso sí, todo lo que quiera estar en un corazón agujereado.

Una rendija

Tener **confianza** es encender una linterna cuando no hay luz. O incluso mejor: es no temer a la oscuridad. La confianza es ser la oscuridad con sus estrellas. O convertirse en una rendija de la puerta por donde se cuela suficiente luz para sentirnos mejor. Debes saber que es muy susceptible y este pequeño defecto le hace, a menudo, cambiar de tamaño. Si crees mucho en ella, la confianza se vuelve más grande y te ayuda a subir siete montañas. Pero si crees poco, mengua tanto que se te olvida caminar, sin duda, es la mejor “atrapadeseos”, no la menosprecies. Piensa que no usa pilas y lo único que necesita es tu energía.

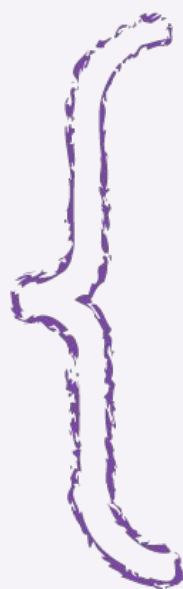
³ Pixar. (2019). *Kitbull* [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=AZS5cgybKcl>

⁴ Manzano, M. & Gutiérrez, E. (2010). *Recetas de lluvia y azúcar*. Barcelona: Thule Ediciones.



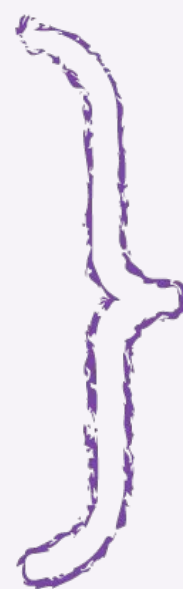
¿Qué emociones sentiste observando el video o leyendo los textos?
prueba a **poner por escrito qué sentiste en tu cuerpo**. Escribe la respuesta en tu cuaderno.

Como pudiste notar, además de las **emociones básicas** que describimos en la página 4, también podemos experimentar **emociones más complejas**. Te presentamos dos ejemplos.



Egoísmo: surge cuando nos ocupamos únicamente de aquello que es de nuestro interés y beneficio, sin atender a las necesidades de los demás.

Amor: participar en el afecto y cuidado con otros. Puede ser una combinación de alegría y confianza.



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?

Cuando sientes **egoísmo**, ¿cómo lo identificas?

Si te encuentras en una situación difícil, ¿qué palabras usarías para guiarte hacia el **amor** y el **cuidado**?

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/>

