



Tipos de emociones y  
pautas para  
controlar las  
emociones negativas.

DESARROLLO DE LA AFECTIVIDAD

➡ START!



## Contenido del tema

- **Tema:** Tipos y pautas para controlar las emociones.
- **Competencia:** Construye su identidad
- **Capacidad:** Autorregula sus emociones
- **Destreza:** Analiza
- **Propósito de aprendizaje:** Analiza los tipos de emociones y pautas para controlar las emociones negativas, por medio de la resolución de casos.



## Respondemos las siguientes preguntas referente al video:

1. ¿Entiendo a mis emociones cómo?
2. ¿Cuándo tengo ira como reacciono?
3. ¿Cuándo me siento triste como reacciono?
4. ¿Durante este tiempo de cuarentena cómo manejo mis emociones?
5. ¿A quién suelo pedir ayuda cuando no puedo controlar mis emociones?



➔ NEXT!

# Tipos de emociones

## Primarias

También se conocen como **emociones básicas**, y son las emociones que experimentamos en respuesta a un estímulo, las emociones básicas son 6: **tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira**. Todas ellas constituyen procesos de adaptación

## Secundarias

Las **emociones secundarias** no son innatas, sino que cada persona las va desarrollando a medida que crece. son más complejas, por lo que requieren un cierto grado de desarrollo cognitivo en el individuo para ser elaboradas. También se las conoce como emociones sociales, ya que surgen en contextos de relación interpersonal, entre las conocidas son: **Culpa, desprecio, complacencia, entusiasmo, orgullo, satisfacción**



CREDITS

01.



Section 1

**La inteligencia emocional**



START!

# ¿Qué es la inteligencia emocional?

la Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

Manejo de emociones

⇒ Autoconocimiento emocional

⇒ Autocontrol emocional

⇒ Automotivación

⇒ Reconocimiento de emociones de los demás

⇒ Relaciones interpersonales





## Autoconocimiento emocional

Manejo de  
emociones



Autoconocimiento  
emocional

Se refiere al **conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones** y cómo nos influyen. Es importante reconocer la manera en que nuestro estado anímico afecta a nuestro comportamiento, cuáles son nuestras capacidades y cuáles son nuestros puntos débiles. Mucha gente se sorprende de lo poco que se conocen a ellos mismos.





# Autocontrol emocional

Manejo de emociones



Autocontrol emocional

El **autocontrol emocional** nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente. Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas, así como en ser conscientes de qué aspectos de una emoción podemos aprovechar y de qué manera podemos relacionarnos con el entorno para restarle poder a otra que nos daña más de lo que nos beneficia.





# Automotivación

Manejo de emociones



Automotivación

Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la **motivación** y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos. Gracias a la capacidad de motivarnos a nosotros mismos para llegar a las metas que racionalmente sabemos que nos benefician, podemos dejar atrás aquellos obstáculos que solo se fundamentan en la costumbre o el miedo injustificado a lo que puede pasar.



# Reconocimiento de emociones de los demás

Manejo de emociones

➔ Reconocimiento de emociones de los demás

Las relaciones interpersonales se fundamentan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente, y que a menudo emiten de forma no verbal. La detección de estas emociones ajenas y sus sentimientos que pueden expresar mediante signos no estrictamente lingüísticos (un gesto, una reacción fisiológica, un tic) **nos puede ayudar a establecer vínculos más estrechos y duraderos con las personas con que nos relacionamos.**



# Relaciones interpersonales

Manejo de emociones

 Relaciones interpersonales

Las **relaciones interpersonales** juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. El manejo de las relaciones interpersonales **son la base de la personalidad** humana y un factor importante en nuestra forma de vivir.



Manejo de emociones



## Section 2

### Técnicas de manejo de emociones

02.

➔  
START!

➔ Respiración profunda

➔ Detección del pensamiento

➔ Relajación muscular

➔ Autorregulación

## Técnica n.º 1: Respiración profunda

Esta técnica de control emocional es muy fácil de aplicar y además resulta muy 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 al aire mientras cuentas mentalmente hasta 8.
- Repite el proceso anterior.

Respiración  
profunda



## Técnica n.º 2: Detección del pensamiento

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

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



Detección del pensamiento



## 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.
- Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión.



Relajación  
muscular



## Técnica n.º4: Autorregulación

La autorregulación emocional es una técnica que requiere algo de práctica. Sin embargo es muy eficaz. Para lograr autorregularnos, debemos seguir los siguientes pasos:

- Detectar y apuntar los momentos en los que perdemos el control
- Cuando estemos calmados, pensar en los desencadenantes de la situación (qué estábamos pensando cuando perdimos el control de nuestras emociones)
- Identificar los pensamientos desencadenantes antes de que deriven en emociones incontrolables
- Aprender a regular nuestras emociones durante momentos de crisis ayudándonos de otras técnicas de relajación.

➤ Autorregulación



# ACTIVIDAD FINAL

Analiza los tipos de emociones y pautas para controlar las emociones, por medio de la resolución de casos.



# RÚBRICA

## RUBRICA PARA EVALUAR UNA FICHA DIDACTICA

APELLIDOS Y NOMBRES: \_\_\_\_\_ N° Orden: \_\_\_\_\_

Nivel: *Secundaria* Grado: *1ro* Sección: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/2020

Profesora: *Emely Silverio , Susana Villavicencio*

**APRENDIZAJE ESPERADO:** Analiza los tipos de emociones y pautas para controlar las emociones negativas, por medio de la resolución de casos.

AD	A	B	C
Analiza de forma coherente y muy precisa los tipos de emociones, reconoce las emociones de sus compañeros y utiliza las pautas para controlar las emociones negativas, por medio de la resolución de casos, mostrando compromiso y responsabilidad en el desarrollo de ella.	Analiza los tipos de emociones y utiliza las pautas para controlar las emociones negativas, por medio de la resolución de casos, de forma coherente y precisa. Fomentando la importancia de ellas.	Analiza algunos tipos de emociones y reconoce algunas pautas para controlar las emociones negativas, por medio de la resolución de casos, de forma coherente y poco clara.	No logra analizar los tipos de emociones y pautas para controlar las emociones negativa, por medio de la resolución de casos, no es claro y no muestra alternativas de solución.
<b>Nivel de logro</b>			

