

# SESIÓN 7

Revisión\_1-2020/05

**CRECER**

## SISTEMA EMOCIONAL

**Objetivo:** Desarrollar mayor conciencia respecto de tus experiencias internas que faciliten nombrar y discriminar tus estados emocionales.

### ¿QUÉ ES UNA SITUACIÓN?

Es un evento puntual que sucede en la vida de una persona y que genera pensamientos, emociones y reacciones fisiológicas, así como también el despliegue de un tipo de conducta.

Por ejemplo: Cuando le hablo a mi hijo/a, él/ella **se tapa los oídos** con ambas manos

### ¿QUÉ SON LOS PENSAMIENTOS?

Los pensamientos son ideas que tenemos en nuestras mentes, es lo que nos dice nuestro cerebro sobre nosotros mismos u otras personas. A veces nos decimos cosas en nuestras mentes (no en voz alta) y eso también son pensamientos. Por ejemplo, tu puedes pensar “Yo hice un buen trabajo con mi hija/o; o soy una mala madre/padre; o no me resulta nada.”

Por ejemplo: Si mi hijo/a se tapa los oídos cuando le hablo, pienso que es un **mal educado**.

¿Qué otros pensamientos aparecen desde tu rol como cuidador/a?

### ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Son **respuestas que nuestro cuerpo nos da ante situaciones** que ocurren, producto del mundo externo o interno. Lo anterior se puede vivir como agradable (algo bueno) o algo desagradable (peligro o amenaza).

Las emociones nos pueden ayudar a resolver un problema, a evitar una situación peligrosa, a pedir ayuda o a motivarnos para enfrentar una situación nueva. Lo que debemos regular es el tipo de conducta que puede generar en nosotros.

Por ejemplo: Si mi hijo/a se tapa los oídos cuando le hablo y pienso que es un mal educado, siento **mucha rabia**.

### ¿QUÉ SON LAS CONDUCTAS?

Son las acciones, las cosas que hacemos con nuestros cuerpos. Algunas conductas pueden ser: caminar, bailar, hablar, reír, llorar, gritar, pegar, no hablar, etc.

Por ejemplo: Si mi hijo/a se tapa los oídos cuando le hablo y pienso que es un mal educado y siento mucha rabia, le **termino gritando**.

¿Puedes nombrar otras conductas?

---



---



---

## SENSACIONES CORPORALES

Cuando sentimos una emoción, podemos experimentar distintas reacciones y cambios en nuestro cuerpo. Esto depende muchas veces de la situación específica que vivamos y de las características personales de cada uno.

Marca con una X las reacciones que has tenido:

- |  |   |
|--|---|
| Pupila dilatada <input type="radio"/>    | Suspirar <input type="radio"/>          |
| Palidecer <input type="radio"/>          | Tartamudear <input type="radio"/>       |
| Corazón acelerado <input type="radio"/>  | Picazón <input type="radio"/>           |
| Respiración rápida <input type="radio"/> | Ponerse colorado <input type="radio"/>  |
| Temblor <input type="radio"/>            | Llanto <input type="radio"/>            |
| Sudar <input type="radio"/>              | Piernas inquietas <input type="radio"/> |
| Pelo de punta <input type="radio"/>      | Dolor de estomago <input type="radio"/> |
| Bostezo <input type="radio"/>            | Estornudos <input type="radio"/>        |
| Tos <input type="radio"/>                |   |

Otra ¿Cuál?

---

---

---

---

---

---

---

---

## ACTIVIDAD 1

**Instrucciones:** Inventa una **situación** que deriva en **pensamiento**, luego en **emoción** y finalmente en **conducta**.

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/> </div>	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/> </div>	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/> </div>	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/> </div>

## EL JUEGO DE PENSAMIENTOS, EMOCIONES, Y CONDUCTAS

Este es un juego que te va ayudar a aprender la diferencia entre pensamientos, sentimientos y acciones. Marca con una X cada una de las palabras, las cuales pueden ser **pensamientos**, **emociones** o **conductas** (solo 1 de estas 3 opciones).

	¿Pensamiento?	¿Emoción?	¿Conducta?		¿Pensamiento?	¿Emoción?	¿Conducta?
Feliz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sentirse Enojado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sentir Miedo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	¡Yo puedo!	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentirse solo(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Respirar Profundamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¡Yo soy inteligente!	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Es mi culpa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ella está enojada conmigo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Gritar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pegar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sentirse Preocupado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comer Helado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ser Valiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No les caigo bien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	No hablarle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hablar con un amigo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Triste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Llorar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentirse Emocionado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sentirse Seguro(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pegar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yo voy a estar bien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				

Técnica adaptada de Tu libro de actividades de TF-CBT (Hendricks, Cohen; Mannarino, Deblinger).

### LO IMPORTANTE: TODAS ESTAS COSAS SE RELACIONAN ENTRE SÍ:



*Si cambias una de estas, pueden modificarse las otras  
(OJO: Lo más fácil es cambiar el pensamiento)*