

# AUTOCONOCIMIENTO: APRENDO DE MIS EMOCIONES





INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN - VALDIVIA  
UNIDAD DE FORMACIÓN

## ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son estados internos, que se caracterizan por pensamientos, sensaciones, conductas y reacciones fisiológicas que son subjetivas. Estas vienen de nuestro cerebro más primitivo, que es el encargado de los instintos más primarios, y del sistema límbico, que regula las emociones.

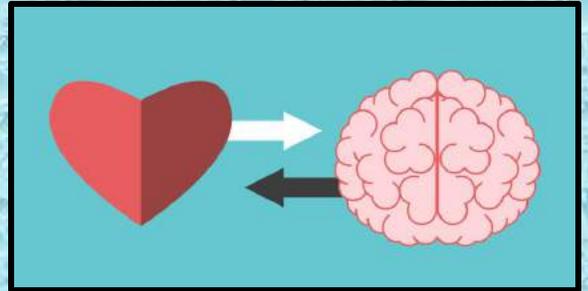


Son universales, todas las personas tienen o sienten emociones, hay muchas y muy variadas, y sirven para poder comunicarnos con los demás. Por ejemplo, si alguna situación me hace muy feliz, la otra persona entenderá que eso me agrada. Por el contrario, si algo me hace sentir tristeza, van a comprender que no me gusta esa situación. Las emociones también se expresan en distintas intensidades, es decir podría ordenar la alegría que siento del 1 al 10, o también el miedo que algún suceso me da.

**No existen emociones ni negativas ni positivas, sino asociadas a bienestar o malestar.** Es importante comprender que todas ellas son válidas y necesarias, por lo cual no hay que reprimirlas, por el contrario, hay que experimentarlas, identificarlas y comprenderlas. En muchos casos, debemos aprender a manejar nuestras emociones, ya que tienen influencia en nuestra conducta y pensamiento.

## DESARROLLANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El primer paso para desarrollar la inteligencia emocional es aprender a reconocer nuestras emociones, pensamientos y sentimientos para luego saber de donde provienen, cómo las expreso, y por ende saber cuando controlarlas de ser necesario. Es importante no reprimir nuestras emociones, saber que todas son válidas, pero si comprender que hay que aprender a regularlas para el bienestar propio, y el de los demás. El gestionar y entender nuestras emociones, es una poderosa herramienta de autoconocimientos, que nos ayudará a saber más de nosotros tanto a nivel físico, como psicológico. Es importante recordar que somos seres sociales, que vivimos con otro, por lo cual comprender y empatizar con las emociones de los demás también nos ayuda a desarrollar la inteligencia emocional.

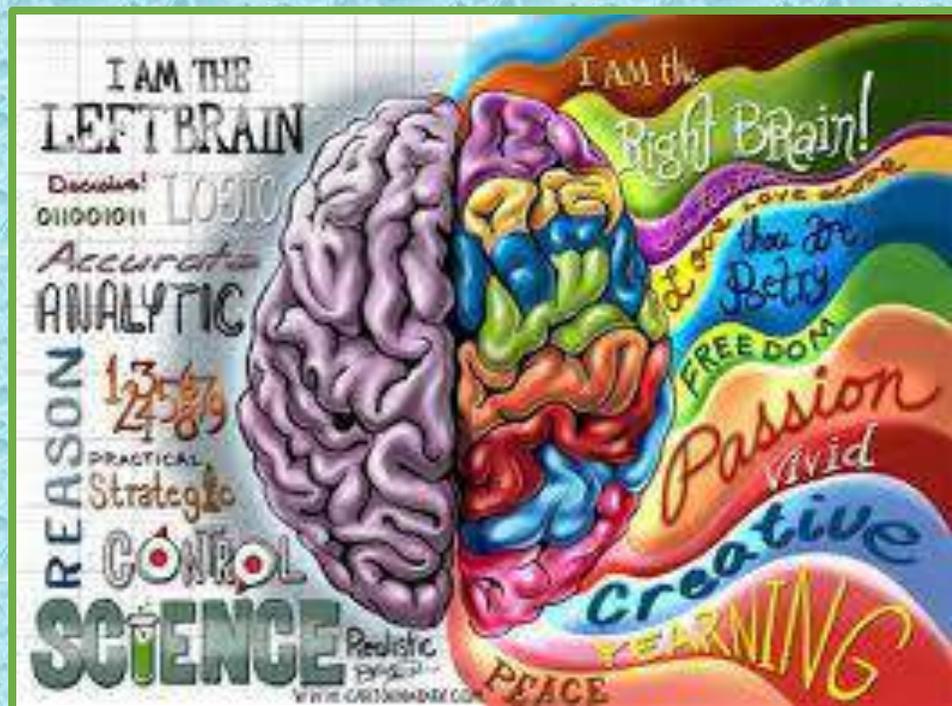


## ANSIEDAD Y ESTRÉS EN CUARENTENA

Además de las emociones o estamos anímicos que comúnmente vivenciamos, la sobre preocupación, el estrés y la ansiedad son estados totalmente normales en el encierro y en la crisis sanitaria que se vive actualmente. En muchos casos viviremos emociones y sentimientos que antes nunca habíamos experimentado. Síntomas de ansiedad como respuesta de nuestro cuerpo pueden generar taquicardia, insomnio, actividades obsesivas, irritabilidad y otras conductas que nos pueden dañar. Preocuparse de tener pensamientos positivos también ayuda a aliviar las sensaciones. Enfocarse que la cuarentena es transitoria, que quedarse en casa salva tanto mi vida, como la de los demás y que lo básico, como alimentos y medicamentos, no se van a terminar, ayuda a poner en un plano concreto la situación.



A continuación, te presentaremos una serie de actividades para distraerte durante la cuarentena. La creatividad es una técnica muy beneficiosa para expresar nuestros estados internos, que te ayudará a profundizar en la comprensión y expresión emocional, fomentando el bienestar emocional y psicológico.

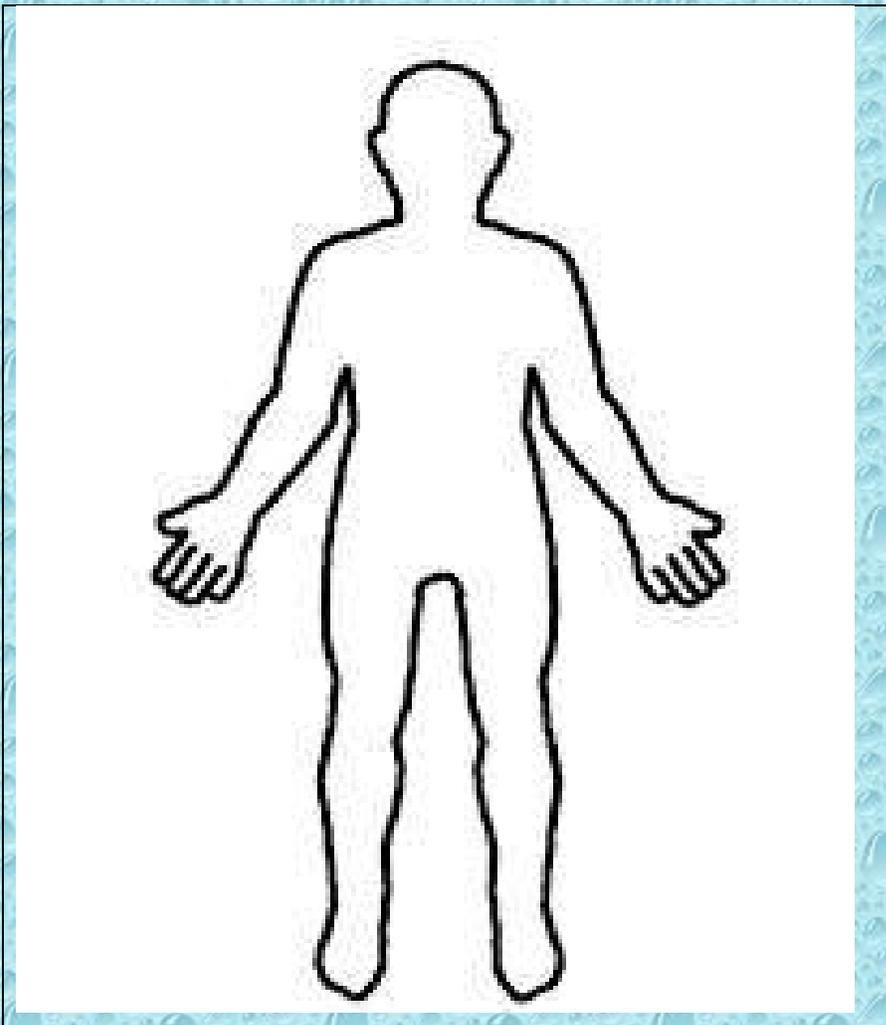


## CUADERNILLO: TRABAJANDO LAS EMOCIONES

### Actividad 1: MAPA DE LAS EMOCIONES

En una hoja, hoja de block o cartulina reproduce la silueta humana de la imagen. A continuación, deberás pensar en 6 emociones que frecuentemente sientas, para luego asignarle un color a cada emoción y pintar la parte del cuerpo en donde la sientas. Para terminar, reflexiona y se consciente de estas emociones y por qué crees que la sientes en ese determinado lugar. Puedes también compartir la actividad con las personas que vives.

*Nota: Si es que tienes impresora, puedes también imprimir la imagen.*



## Actividad 2: APRENDIENDO DE MIS EMOCIONES

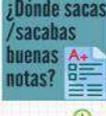
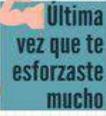
En una hoja, hoja de block o cartulina, dibuja un tren. En el primer vagón debes escribir una emoción, en el segundo que te produce a ti esta emoción tanto a nivel psicológico, como físico, en el tercero que haces cuando sientes esta emoción (comportamiento), y en el cuarto el resultado que tiene la conducta que realizas frente a la emoción (sea positiva o negativa).

El objetivo es que identifiques la emoción, comprendas y evalúes que reacciones tiene tu mente y cuerpo frente a estas. Repite el ejercicio con al menos 5 emociones. Pueden realizarlo en conjunto con tu familia para que veas lo subjetivo estas: Cada persona siente y expresa distinto una emoción. ¡Diséñalo de la forma más creativa posible!



### Actividad 3: APRENDO A CONOCERME Y A CONOCERNOS

Para comprender las emociones, también tenemos que conocernos a nosotros/as mismos/as. Con el siguiente tablero de juego, en conjunto con las personas con que vives, deben responder las preguntas que aparecen. A veces creemos que conocemos todo de nuestros cercanos, pero podemos sorprendernos con sus respuestas. ¡A jugar!

Lo mejor de <b>MÍ</b>						
	1	2	3	4	5	6
1	Última vez que ayudaste a alguien 	Algo que has aprendido este mes 	¿Quién es la persona que más te hace reír? 	¿Qué te apetece hoy? 	Tu parte del cuerpo favorita 	ELIGE UNA PREGUNTA
2	Próximo capricho que te darás 	ELIGE UNA PREGUNTA	Último capricho que te has dado 	Algo que se te da genial 	Último regalo que te han hecho 	Algo que pensabas que no harías e hiciste 
3	ELIGE UNA PREGUNTA	Última vez que diste las gracias 	Algo que te daba miedo y ya no 	Canción que te pone de buen humor 	Algo que harías si no tuvieras miedo 	Algo que te ha hecho reír hoy 
4	¿Dónde sacas /sacabas buenas notas? 	Último problema que has resuelto 	Día favorito de la semana ¿Por qué? 	ELIGE UNA PREGUNTA	Último regalo que has hecho 	Un trabajo que crees que harías genial 
5	Algo que has aprendido esta semana 	¿Cuál es tu mayor afición? 	¿Cuál sería tu regalo ideal? 	Mes favorito del año ¿Por qué? 	ELIGE UNA PREGUNTA	Dile su mejor cualidad al de tu lado 
6	Última vez que te has quejado 	Última vez que te esforzaste mucho 	ELIGE UNA PREGUNTA	¿Qué se te da mejor?  <small>¿Números, arte, música...?</small>	Algo que aprendiste el año pasado 	Si aparece el genio... ¿Qué tres deseos pides? 

**NOTA:** Si no puedes imprimirlo, puedes reproducirlo con los materiales que más te gusten.

#### **ACTIVIDAD 4: ARTETERAPIA: CREACIÓN EMOCIONAL**

Primero, deberás dividir en dos una hoja, hoja de block o cartulina. La idea es que sea una hoja de gran tamaño para realizar la actividad de la forma más creativa posible. En un lado, deberás reconocer las emociones que sentías frecuentemente antes de la cuarentena, y en el otro, las emociones que has sentido en el último tiempo de encierro. Cada emoción puedes describirla escribiendo una característica, una frase, pintando, con colores, con formas, figuras, con papeles, como tú prefieras.

Después de realizada la creación, deberás escribir una reflexión acerca de las emociones que estás sintiendo, de que manera las comprendes y la necesidad de detenerte ante ellas.



## Actividad 5: Línea del tiempo de mis emociones

En una hoja, hoja de block o cartulina, dibuja una línea de tiempo. Después de realizada, deberás dividirla en tres: Pasado, presente y futuro. En cada una de las estaciones, deberás escribir distintos momentos en los cuales hayas experimentado diversas emociones. El objetivo es que identifiques que emociones sentiste, y reflexiones acerca de ellas.



En el futuro, deberás escribir que es lo que deseas para el y que emociones esperas sentir. **No olvides que no hay emociones positivas ni negativas, todas son válidas y necesarias sentirlas.**

## Actividad 6: RELAJACIÓN PARA NUESTRO BIENESTAR

Es muy útil ocupar técnicas de relajación, las cuales ayuden a disminuir los niveles de ansiedad y estrés, por ende, de angustia. Dentro de estas encontramos técnicas de respiración, imaginación, yoga, entre otros. Es importante al realizar estas técnicas, ambientar el espacio de forma que sea más fácil entrar en calma.



Puede ser con música suave, con algún aromatizante o simplemente cerrando los ojos y sintiendo el propio cuerpo, relajándose poco a poco. A continuación, te presentaremos dos técnicas que serán de gran utilidad:

### **a) Imaginando un lugar significativo:**

Busca un lugar tranquilo donde nadie te moleste, con luz baja, y toma una postura cómoda.

*“Cierra los ojos... y siente tu respiración... siéntela... A continuación, intenta recordar un lugar que conozcas bien y que te transmita paz, en el que te sientas cómodo/a, con el mayor número de detalles y utilizando todos los sentidos.*

*Visualiza el sitio dónde estás: ¿Qué elementos hay?... ¿Hay gente a tu alrededor?... ¿Qué colores puedes ver en el paisaje?... Trata de experimentar sensaciones corporales: ¿Hace frío o calor? ¿Puedes notar el viento? Haz un esfuerzo y describe bien el lugar a través de tus sentidos: ¿Se oye algo en esa escena? ... ¿Hay ruidos que te gusten? ¿Cuáles son los olores que hay a tu alrededor? Visualízate en el lugar, tocando los elementos que hay a tu alrededor: ¿Qué textura tienen? Una vez que hayas experimentado todas las emociones de este lugar... te preparas para abandonarlo poco a poco... vuelves a la habitación... respiras profundamente... inhala... exhala... inhala... exhala... una vez más... inhala... exhala... A medida que quieras... abre los ojos... y vuelve al aquí y al ahora...”*

### **b) Ejercicio de relajación mental:**

Primero, busca un lugar tranquilo y cómodo donde puedas acostarte boca arriba. El ejercicio se realizará con la habitación a oscuras, si quieres con música suave de fondo.

*“Cierra los ojos... respira profundamente tres veces... elimina toda la tensión de tu cuerpo... y ve relajándolo desde los pies a la cabeza... Tómame el tiempo que necesites. Ahora visualiza tu cerebro, e imagina que tiene dos puertas. Visualiza que las dos puertas están abiertas y cómo los pensamientos que entran por la puerta de la izquierda se van por la puerta de la derecha. Es ahora el momento de cerrar la puerta de la izquierda impidiendo que ningún pensamiento pueda entrar en nuestro cerebro. Centra tu atención en los que todavía están en tu mente, déjalos ir... deja que desaparezcan... enfócate en el ahora... sin preocupaciones... siente tu respiración... mantén la calma... Cuando haya salido el último pensamiento, cierra la puerta de la derecha. Así, ahora tu cerebro es una habitación vacía que está a oscuras. No hay*

*pensamientos, no hay nada. Mantén el estado de vacío mental todo lo que te sea posible... cuando quieras, puedes volver a la habitación... ya sin preocupaciones... en calma... tranquilo... y abres los ojos..."*