



TERCERA FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°3

TÍTULO DE LA UNIDAD:

“ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN EDUCANDO NUESTRA EMOCION”

TEMA: ¿PODEMOS EDUCAR NUESTRAS EMOCIONES?



ÁREA: DESARROLLO D.P.C.C.	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 2DO. A – B – C - D
DOCENTE: ROBERTO FLORES PACHECO		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Construye su identidad	Autorregula sus emociones	Reflexiona y argumenta sobre la importancia de utilizar estrategias de autorregulación de acuerdo a las situaciones que se presenta.

EDUCANDO Y AUTORREGULANDO NUESTRAS EMOCIONES

(Antes que todo siempre tienes que leer)



Ya dijo Nietzsche (filósofo alemán) que los pensamientos vienen cuando ellos quieren, y no cuando nosotros deseáramos.

Del mismo modo, tus emociones tampoco aparecen o desaparecen cuando tú lo decides. Pero, **¿es posible tener algún control sobre las emociones** o debes resignarte a que dominen tus actos?

¿Alguna vez te has preguntado por qué alguien es capaz de hablar en público sin aparentar nervios mientras que a otra persona le cuesta mucho esto? ¿Por qué hay gente que en una discusión se dejan llevar por la ira mientras otros mantienen la calma?

Si bien tiene sentido que te sientas triste cuando te dan malas noticias, eso no significa que tu única opción sea quedarte llorando en un rincón (esa actitud probablemente te mantenga afligido durante más tiempo). **Reconocer que estás triste a la vez que te fuerzas a ti mismo a hacer algo productivo te ayudará a sentirte mejor antes.**

Pues bien, si pueden ustedes realizar un análisis de sus propios comportamientos pueden comprobar que muchas veces se dejan llevar por las emociones y/o sentimientos, luego decimos.....claro es algo natural de los seres humanos, pero de acuerdo a nuestro actuar muchas veces reaccionamos de distintas maneras, que muchas veces nos arrepentimos de los que hemos hecho “sin darnos cuenta”, cuando esto ocurre, quiere decir que **no nos pudimos controlar**, por lo tanto nos falta controlar o regular nuestras emociones para ponerlas a nuestro servicio, **entonces..... esto se llama Autorregulación emocional.**

Por lo que la autorregulación emocional es la capacidad con la que contamos los seres humanos para mantener nuestras emociones bajo control fortaleciendo o manteniendo las emociones positivas y disminuyendo las negativas.

Una persona que tiene una buena autorregulación emocional sabe reconocer y comprender sus propias emociones, así como hacer uso de ellas para llevar a cabo la acción que desea. Las personas que tienen una baja autorregulación emocional se dejan llevar fácilmente por las emociones del momento por lo que sus acciones son dominadas por ellas sin importar que estas los lleven a tomar malas decisiones.

Un ejemplo de ello sería una persona que está experimentando enfado e ira y en ese momento le dan ganas de tirar todos los objetos que se encuentren a su paso por lo que se deja llevar por ello y comienza a hacerlo.

Después de haberlo hecho y cuando el enfado se ha ido, se arrepiente por todo lo que ha destruido. Está claro que realmente esa persona no quería hacerlo, sin embargo, dejó que la ira lo dominara y determinara por lo tanto sus acciones.



Pero..... ¿Cómo podemos autorregular nuestras emociones? :

A pesar de lo difícil que pueda parecer tener el control sobre nuestras propias emociones, si empezamos a llevar a cabo pequeños cambios en nuestra vida, en un tiempo nos daremos cuenta de que cada vez seremos más conscientes de ellas y por lo tanto las dominaremos más y las encaminaremos hacia las conductas deseadas.



Acá algunas recomendaciones:

- **Acepta y deja ir las emociones dolorosas**: Lo que regularmente tendemos a hacer cuando estamos experimentando emociones dolorosas como la tristeza, el enojo o la ira, por ejemplo, es tratar de evitarlas a toda costa o por el contrario a aferrarnos a ellas. De hecho, cuando tratamos de evitar ese tipo de emociones, irónicamente se vuelven cada vez más intensas y por lo tanto es una de las principales causas del sufrimiento. Sin embargo, cuando reconocemos y aceptamos aquellas emociones dolorosas e incómodas sin tratar de evitarlas, a pesar de que nos generen incomodidad, será más sencillo que podamos lidiar con ellas y sobre todo será más fácil dejarlas ir.

- **Respiración diafragmática**: Este es uno de mis ejercicios favoritos ya que ha demostrado tener unos excelentes resultados y se puede llevar a cabo con facilidad en cualquier momento del día.

Regularmente se utiliza para tratar problemas relacionados con el estrés y la ansiedad, pero sin duda es también eficaz para ayudarnos a controlar y gestionar nuestras propias emociones.

Este ejercicio se lleva a cabo de la siguiente manera:

- Inhala lenta y profundamente colocando una de tus manos sobre tu abdomen y notando como se va expandiendo con la inhalación.
 - Mantén la respiración unos segundos y después exhala lentamente por la boca.
 - Espera por los menos unos 30 segundos antes de iniciar la siguiente respiración.
- Puedes llevarla a cabo cuantas veces quieras hasta que notes que te vas sintiendo más tranquilo(a).

Ahora que conoces en qué consiste la autorregulación de nuestras emociones, cuál es su importancia y cómo autorregularnos, ¿Podrás responder a lo siguiente?, sé que puedes, veamos:

¿QUÉ CREES QUE PUEDA HACER.....

1. Una persona que se encuentra deprimida y está experimentando emociones sumamente desagradables como la desesperanza, tristeza extrema y un gran dolor emocional

2. Una persona que se encuentra muy enojada ya que ha tenido una gran discusión con su pareja y en ese momento le dan ganas de gritarle e insultar a su pareja sin embargo, sabe que eso solo empeoraría la situación y no llegarían a nada?

Y ¿TÚ QUE HARÍAS CUANDO....

3. Un compañero te está provocando para que te enfades y te enojas y estás a punto de golpearlo e insultarlo.

4. Por culpa de esta enfermedad, estás en cuarentena sin salir de casa y estresado.

“NADIE ES COMO TÚ, Y.... ESE ES TU PODER”

