

SE VIVE LA EDUCACIÓN



EDUCACIÓN
**RAN
CAGUA**

PROGRAMA
**HABILIDADES
PARA LA VIDA II**



Bienestar Socio-Emocional
LAS EMOCIONES



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?



Las emociones básicas

Las emociones se expresan a través del cuerpo. Estas expresiones no son determinadas culturalmente, sino que son más bien universales y tienen, por consiguiente, un origen biológico....



¿CON CUAL EMOCIÓN TE IDENTIFICAS?



Rabia



Confusión



Decepción



Alegria



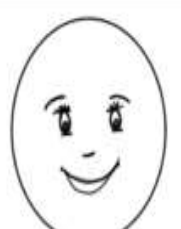
Asombro



Miedo



Seguridad



Felicidad



Enfado



Envidia





Técnica “PARAR”
Esta técnica es utilizada para
cuando te sientas complicada (o)
durante el día.



TÉCNICA “PARAR”



¿Qué hago?	¿Cómo aplicar la técnica de PARAR?
Para	Haz una pausa en tus actividades.
Atiende	A tu estado mental y emocional. Nota si te está controlando alguna emoción.
Recuerda	Recuerda tus metas y aquello que valoras o que es importante para tí.
Aplica	Atiende las sensaciones del respirar y no actúes hasta que estés con más tranquilidad.
Regresa	A la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara.

DINÁMICA DE ACTIVACIÓN EMOCIONAL



Instrucciones

1. Escriban en un papel la palabra **“GRACIAS”**.
2. Piensen en una o más personas y al reverso del papel registren algo de lo que estén agradecidos.
3. Compartan oralmente con sus cercanos.



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA