



# Regulación emocional

Desarrollo habilidades para generar emociones positivas y expresar las emociones de manera adecuada.

4 a 6 Básico



Orientación

Colegio Santa María de Maipú



# Materiales:

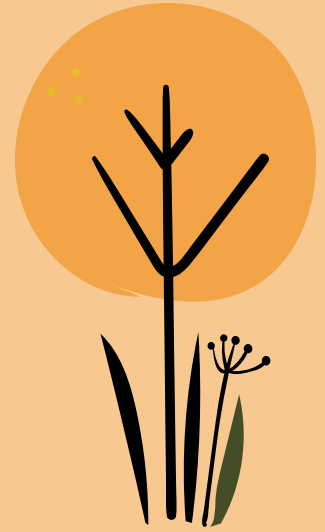
---



Motivación y ganas de participar



2 Globos desinflados



**Recordemos:** Existen dos tipos de expresiones que nos ayudan a darnos cuenta de las emociones propias y de los demás.

1. Expresiones  
no verbales



Identifico los  
gestos



Identifico el  
tono de la voz



Identifico  
postura corporal

2. Expresiones  
Verbales

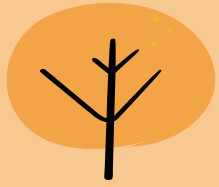


Conversar  
sobre lo que  
sientes



# Gestionar las emociones:

## ¿Cómo desarrollo emociones positivas?

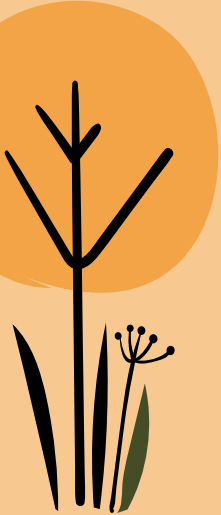


Las emociones positivas no solamente te hacen sentir bien, sino que también son buenas para ti. Los estudios de investigación indican que cuando las personas sienten como mínimo tres veces más emociones positivas que negativas se sienten bien y son más felices.


### ¿Estás listo para aumentar el porcentaje de positividad?

Las siguientes son 3 cosas que puedes hacer para aumentar las emociones positivas en tu vida diaria:

1. Identifica y registra tus emociones positivas.
2. Concéntrate en una emoción positiva específica y haz algo para aumentarla.
3. Utiliza una colección de experiencias positivas como estímulo.



# ¿Cuáles son las emociones positivas?



Algunas de las emociones positivas más comunes son las siguientes...

Alegría

Amor

Armonía

Calma

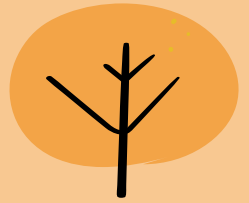
Paciencia

Plenitud

Esperanza

# Mantener las emociones positivas, ayuda a:

1. Reír y ser feliz.
2. Hablar con afirmaciones y conseguir las metas que te propongas.
3. Tener buen sentido del humor.
4. Rodearte de personas positivas y que aporten a tu vida.
5. Eliminar las conversaciones negativas y situaciones que te hagan daño.
6. Controlar los miedos.
7. Disfrutar de los buenos momentos.
8. Evitar pensar que todo va a salir mal.
9. Evitar hablar mal de los demás.
10. Darle menos importancia a los errores del pasado.





# Actividad: “Un momento solo para ti”



# Ejercicio de meditación Mindfulness.



## Instrucciones:

1. Preparémonos para la meditación, en lo posible debes realizar la actividad en un lugar silencioso o usar audífonos.
2. Sigue las instrucciones de tu profesor/a paso a paso, en este momento utilizaremos un globo.
3. Debes tomar esta actividad con seriedad o no tendrá el efecto esperado.
4. Disfruta de este momento que es solo para ti.





Para finalizar: Observa el siguiente mensaje y reflexiona.



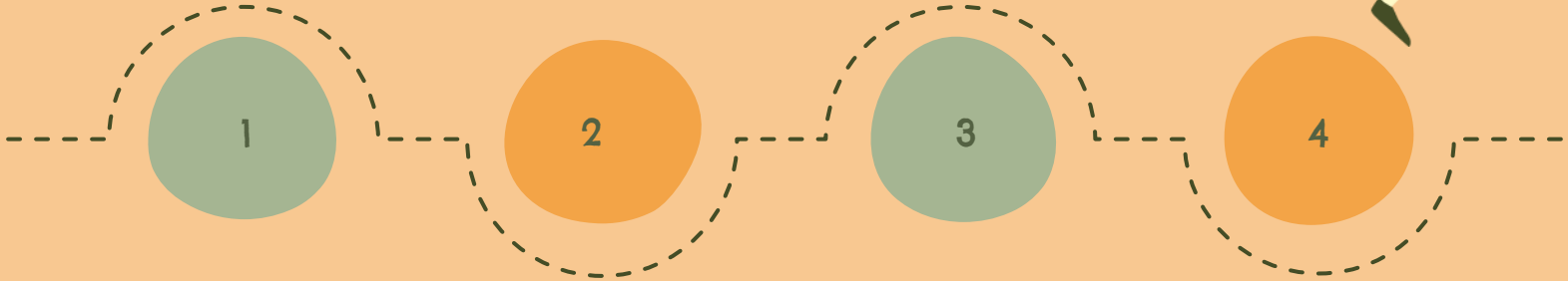
“Me gusta la gente que me hace reír. Sinceramente, creo que reír es la cosa que más me gusta. Cura una multitud de males y es probablemente la cosa más importante en una persona” (Audrey Hepburn)

# Para finalizar contestemos las siguientes preguntas:



¿Qué piensas sobre la imagen anterior?

¿Cómo puedes generar emociones positivas ?



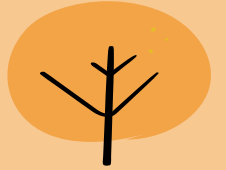
¿Por qué crees que es bueno generar emociones positivas?

¿Cómo ayuda la meditación a generar emociones positivas?





# Felicitaciones



Te invitamos esta semana a generar emociones positivas y comentar con tu familia los beneficios que estas tienen.

