



Regulación emocional

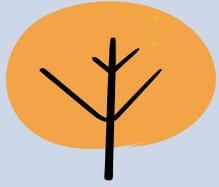
Desarrollo habilidades para generar emociones positivas y expresar las emociones de manera adecuada.
7 a IV Medio



Orientación
Colegio Santa María de Maipú

Gestionar las emociones:

¿Cómo desarrollo emociones positivas?

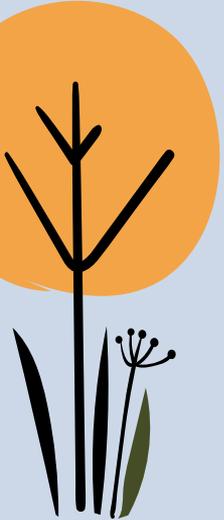


Las emociones positivas no solamente te hacen sentir bien, sino que también son buenas para ti. Los estudios de investigación indican que cuando las personas sienten como mínimo tres veces más emociones positivas que negativas se sienten bien y son más felices.

¿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



Actividad: “Un momento solo para ti”



Ejercicio de meditación Mindfulness.



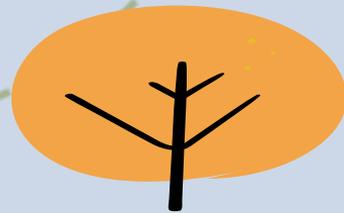
Instrucciones:

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.
3. Debes tomar esta actividad con seriedad o no tendrá el efecto esperado.
4. Disfruta de este momento que es solo para ti.



Veamos el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=N7-y45GjAuY>



Para finalizar: Observa el siguiente mensaje y reflexiona.



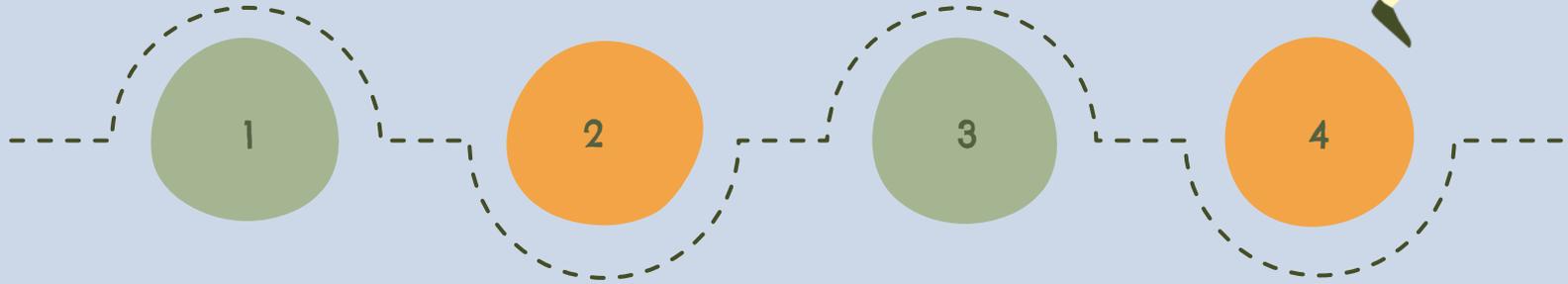
“Me gusta la gente que me hace reír. Sinceramente, creo que reír es la cosa que más me gusta. Cura una multitud de males y es probablemente la cosa más importante en una persona” (Audrey Hepburn)

Para finalizar contestemos las siguientes preguntas:



¿Qué piensas sobre la imagen anterior?

¿Cómo puedes generar emociones positivas ?



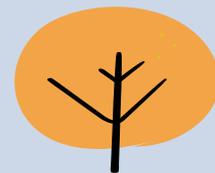
¿Por qué crees que es bueno generar emociones positivas?

¿Cómo ayuda la meditación a generar emociones positivas?





Felicitaciones



Te invitamos esta semana a
generar emociones positivas y
poder registrarlas en las notas de
tu teléfono móvil.

