

SE VIVE LA EDUCACIÓN



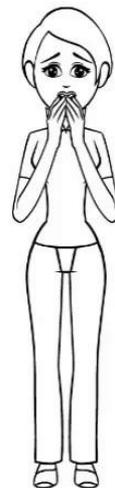
EDUCACIÓN  
**RAN  
CAGUA**

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



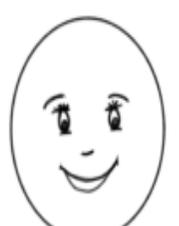
Asombro



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