

1. Controlamos y transformamos la cólera

Apellidos y nombres:.....Cuarto

Propósito: Reconoce la cólera como una emoción natural pero que debe controlar y transformarla

Indicador: Describe sus emociones y expresa su intención de manejarlas.

Lee la siguiente historieta



Después de leer la historieta responde las siguientes preguntas:

1. En que situaciones sientes cólera? ¿Qué haces?

.....

2. ¿Cómo expresas tu cólera?

.....

Las emociones son reacciones inmediatas y naturales que experimentamos ante un hecho que es importante y necesario expresar. Sin embargo, también se debe aprender a exteriorizarlas adecuadamente. Es decir, que estas no afecten o dañen a otras personas.

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta.

Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar, pero todas ellas cumplen funciones importantes para la vida.

La cólera es una emoción que incluye el aumento del ritmo cardíaco, presión sanguínea, niveles de adrenalina y altos niveles de irritabilidad.

Es importante controlar la cólera, identificando la causa y reflexionando en las consecuencias.

No existen emociones buenas o malas. Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones retenidas que pueden desencadenar problemas mayores.

No podemos desconocer o evitar las emociones. Cualquier intento por controlarlas a través del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas, puede generar problemas a largo plazo.

Es importante que aprendamos una serie de habilidades que les permitan gestionar sus emociones sin exageradas o evitarlas.

La inteligencia Emocional aporta un nuevo marco para gestionar las emociones. Esta implica un conjunto de habilidades que pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana, en el ámbito de habilidades intrapersonales, a través del autoconocimiento autocontrol y automotivación

Actividades para transformar la cólera: ejercicios de respiración, pensamientos positivos, redirigir la conducta hacia otra actividad, reflexionar sobre las consecuencias y tomar las mejores decisiones

Responde las siguientes preguntas:

3. Cuando sientes cólera ¿Qué haces para tratar de calmarte?

.....

.....

4. Elabora frases que puedan ayudar a calmar la cólera cuando uno la experimenta

.....

.....

Pondremos en practica el respirar lenta y profundamente

1. Inhala contando mentalmente hasta 4 (1-2-3-4).
2. Contén la respiración en 4 (4-3-2-1).
3. Exhala en 4 (1-2-3-4).
4. Contén la respiración en 4 (4-3-2-1).

Repita seis veces esta respiración

5. ¿Cómo te sientes después de realizar la respiración?

.....

.....

6. Comenta sobre la importancia

.....

.....

Producto de la actividad

7. Elabora un relato y describe cómo podrías resolver una situación en la que estás muy molesto.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Evalúo mis aprendizajes

Criterios de evaluación	Lo logre	Estoy en proceso	¿Qué puedo hacer para mejorar mi aprendizaje
Describo mis emociones y expreso la intención de manejarlos.			

VII CICLO - 3º, 4º y 5º de Educación Secundaria

CONTROLAMOS Y TRANSFORMAMOS LA CÓLERA



Hola, somos tus tutores. Hoy vamos a hablar de las emociones y como puedes manejarlas.

Observemos la siguiente situación



¿Qué hacer para controlar la cólera ?

1. Identifica lo que te molesta



2. Reflexiona y piensa en las consecuencias



Las emociones son respuestas o reacciones que experimenta tu cuerpo. Hay emociones agradables o desagradables en función al bienestar o malestar que ocasionan. La cólera es una emoción natural, lo inadecuado es cuando nos domina y lastimamos a otras personas.

Para controlar la cólera puedes realizar el siguiente ejercicio de respiración: Inhala (toma aire por la nariz) lentamente, tratando de llenar tu cuerpo de oxígeno, retén el aire unos segundos y expulsa suavemente por la boca (repite cuatro veces).

Ejercicios para manejar la cólera



Ejercicios de respiración

Contar hasta diez cuando estás molesto



¡Yo lo superaré!



Ten pensamientos positivos

Escucha la música que más te gusta



Lee o haz ejercicios

ACTIVIDAD

Elabora un relato y describe cómo podrías resolver una situación en la que estás muy molesto. Toma una foto de tu relato y envíala a tu tutor o tutora.

FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES EN ESCOLARES