"MI MUNDO EMOCIONAL"

LEYDI TATIANA HENAO
PSICOLOGA
HOSPITAL SAN JOSE DE AGUADAS





OBJETIVO

AYUDAR A NIÑOS Y JÓVENES A RECONOCER, EXPRESAR Y MANEJAR SUS EMOCIONES DE FORMA ADECUADA, FORTALECIENDO SU INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PERSONAL.

"LA EMOCIÓN QUE ME REPRESENTA"



Paso a paso:

1. Reúne al grupo en círculo.
2. Emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, tranquilidad).
3. Cada participante identifica que emocion lo representa y cómo se siente hoy.
4. Por turnos, dicen su nombre, muestran su tarjeta y completan la frase:
    - “Me llamo __ y hoy me siento __ porque __”.

"PRE-TEST"



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

LAS EMOCIONES SON REACCIONES QUE SENTIMOS ANTE LO QUE PASA A NUESTRO ALREDEDOR. NOS AYUDAN A ADAPTARNOS, A PROTEGERNOS Y A COMUNICARNOS CON LOS DEMÁS.




DISNEY

EMOCIONES BÁSICAS:

- Alegría: cuando algo nos gusta o nos hace sentir bien.
- Tristeza: cuando perdemos algo o alguien, o algo no sale como esperamos.
- Miedo: cuando sentimos peligro o incertidumbre.
- Enojo: cuando algo nos molesta o es injusto.
- Sorpresa: cuando algo inesperado ocurre.
- Asco: cuando algo nos desagrada o nos incomoda.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE APRENDER A MANEJARLAS?

PORQUE SI NO SABEMOS CÓMO ACTUAR CON LO QUE SENTIMOS, PODEMOS:

LASTIMAR A OTROS O A NOSOTROS MISMOS.

GUARDAR LO QUE SENTIMOS Y ENFERMARNOS EMOCIONALMENTE.

REACCIONAR MAL ANTE SITUACIONES COTIDIANAS.

MANEJAR LAS EMOCIONES NO ES ESCONDERLAS, SINO RECONOCERLAS, ACEPTARLAS Y EXPRESARLAS DE FORMA ADECUADA.





HERRAMIENTAS PARA MANEJAR MIS EMOCIONES

- ✅ Respirar profundo
- ✅ Dibujar o escribir lo que siento
- ✅ Contarle a alguien de confianza
- ✅ Escuchar música o hacer algo que me calme
- ✅ Hacer ejercicio o caminar

POS-TEST



¡MUCHAS GRACIAS!

