



# EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES



Profesora Carmen Orduña

Nombre: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_

Observa el siguiente video sobre el semáforo de las emociones.

De acuerdo con la explicación del video ¿Qué color del semáforo representa la acción que debemos realizar para gestionar de manera adecuada nuestras emociones? Arrastra la palabra con el color del semáforo correspondiente.

ACTUAR

PARAR

PENSAR



Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

## EMOCIONES PERTURBADORAS CON OTRAS PERSONAS

En el siguiente ejercicio podrás interiorizar estrategias que ayudan a gestionar emociones perturbadoras con otros adolescentes.

Ingresá al enlace dando clic en la imagen y resuelve los 4 casos.

**ESCOGED UNA SITUACIÓN**

**COMENZAR**

**ATRÁS** **SALIR**

El manejo emocional es la habilidad de una persona a la hora de gestionar y canalizar los distintos tipos de emociones, ya sean positivas o negativas

**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SABER GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES?**

**SELECCIONA TODAS LAS RESPUESTAS QUE CONSIDERES CORRECTAS**

1. Nos ayuda a evitar conflictos innecesarios.
2. Nos permite premeditar para cobrar venganza.
3. Nos predispone a no desviarnos de nuestros proyectos.
4. Hace posible transformar la frustración en cambios de estrategias.
5. Hace que las relaciones sean más fluidas.
6. Podemos identificar quienes son nuestros enemigos.
7. Nos ayuda a comprender a los demás
8. Puedo manipular emocionalmente a las demás personas.
9. Puedo reaccionar de forma impulsiva, actuando sin pensar y sin reflexionar en las consecuencias de mis actos.
10. Me permite desarrollar dotes de liderazgo.

Lee las siguientes situaciones y escribe ¿Cuál sería tú reacción? ¿Cómo te sentirías? y ¿Qué harías para gestionar tus emociones?

## ¿Y tú qué harías?



Parar

Pensar

Actuar



### Situación 1:

Quedaste con tus compañeros del cole para ir al cumple de tu mejor amigo. Dicha fiesta está planeada desde hace tres meses. Cuando faltan tres días para la fiesta tu mamá te dice que no puedes ir.

1.- ¿Cuál piensas que sería tu primera reacción ?

[Redacted]

2.- ¿Qué emociones y sentimientos podrías experimentar en ese momento (cuando te dicen que no puedes ir)?



3.- ¿Cuál podría ser tu reacción si utilizases el semáforo de las emociones?

[Redacted]



### Situación 2:



Te han regalado la consola que querías, por fin la tienes. Una semana después se la prestas a tu hermano menor y se le cae, se rompe y ya no funciona.

1.- ¿Cuál piensas que sería tu primera reacción?

[Redacted]

2.- ¿Qué emociones y sentimientos podrías experimentar en ese momento (al ver la consola rota )?



3.- ¿Cuál podría ser tu reacción si utilizases el semáforo de las emociones?

