

GUÍA ALUMNADO

# EMOCIONES EN ACCIÓN

UN VIAJE HACIA LA GESTIÓN EMOCIONAL EN EL AULA



Financiado por:



Junta de Andalucía  
Consejería de Inclusión Social,  
Juventud, Familias e Igualdad  
INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER



Pacto de Estado  
contra la violencia de género



Alhaurín de la Torre  
Área de Igualdad



Ayuntamiento de Alhaurín de la Torre

El Área de Igualdad del Excmo. Ayuntamiento de Alhaurín de la Torre, ha apostado por la elaboración de esta Guía “Un Viaje hacia la Gestión Emocional en el Aula”, con la finalidad de trabajar con el alumnado la educación emocional en primaria para fomentar la autoestima y la motivación y con el objetivo de reducir los conflictos y las conductas violentas en el aula.

Aprender a manejar las emociones desde edades muy tempranas es de vital importancia ya que será la clave del éxito en la adolescencia y en la futura edad adulta.

Esta Guía está financiada por el Pacto de Estado y Ministerio de Igualdad.



Ayuntamiento de  
Alhaurín de la Torre

Elaborado por:

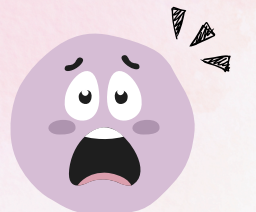
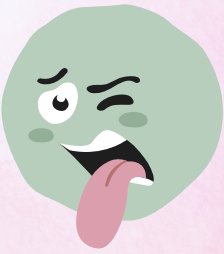


© Copyright 2024

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta Video Marketing, con fines lucrativos.

# ÍNDICE

- 1 • FINALIDAD DE ESTA GUÍA** ..... [Página 4](#)
- 2 • EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y CLASES DE EMOCIONES** ..... [Página 5](#)
- 3 • GESTIÓN EMOCIONAL** ..... [Página 10](#)
- 4 • APRENDER A AFRONTAR LOS CONFLICTOS DE FORMA POSITIVA** ..... [Página 12](#)
- 5 • CONTROL ESTADOS DE ANSIEDAD Y TRISTEZA** ..... [Página 16](#)
- 6 • PREVENIR CONDUCTAS VIOLENTAS** ..... [Página 21](#)
- 7 • PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA** ..... [Página 23](#)





## 1. FINALIDAD DE ESTA GUÍA

Los seres humanos, somos seres emocionales. Son diversos los estudios que han señalado la importancia de educar y desarrollar la inteligencia y gestión emocional desde la infancia, ya que el impacto que ésta tiene en su vida es indiscutible.

Las emociones son las encargadas de regular nuestros pensamientos y estos a su vez, nuestras acciones. Contar o no con este tipo de inteligencia, afecta tanto en el ámbito personal como en el educativo y en la interacción social. Por todo esto, aprender a manejar las emociones, es clave para nuestro bienestar.

Con la siguiente guía, buscamos ofrecer una herramienta que permita al alumnado comprender la importancia de educar las emociones desde edades tempranas, para así desarrollar aspectos como la autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales.

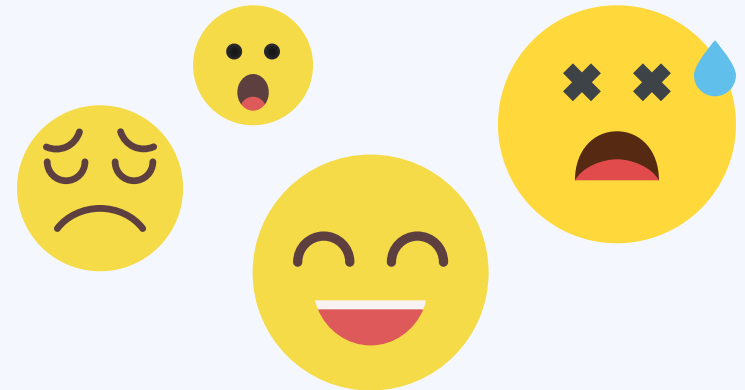
## 2. EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y CLASES DE EMOCIONES

El primer paso, es conocer qué son los sentimientos y qué son las emociones, así como sus diferencias.

### ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Cuando hablamos de emociones, nos referimos a un **sentimiento breve, aparecen de repente y son muy intensas**. Pueden provocar **alteraciones físicas**, como por ejemplo palidez, que te suden las manos, que te sonrojes...

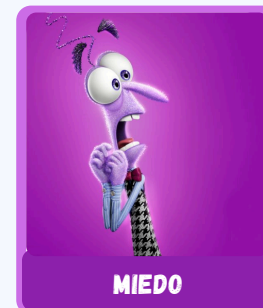
Una característica importante de las emociones, es que son innatas al ser humano, es decir, **nos acompañan desde que nacemos**.



## 2. EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y CLASES DE EMOCIONES

Existen **cinco emociones básicas**, las cuales, a medida que vamos creciendo, van generando otras emociones denominadas secundarias o complejas.

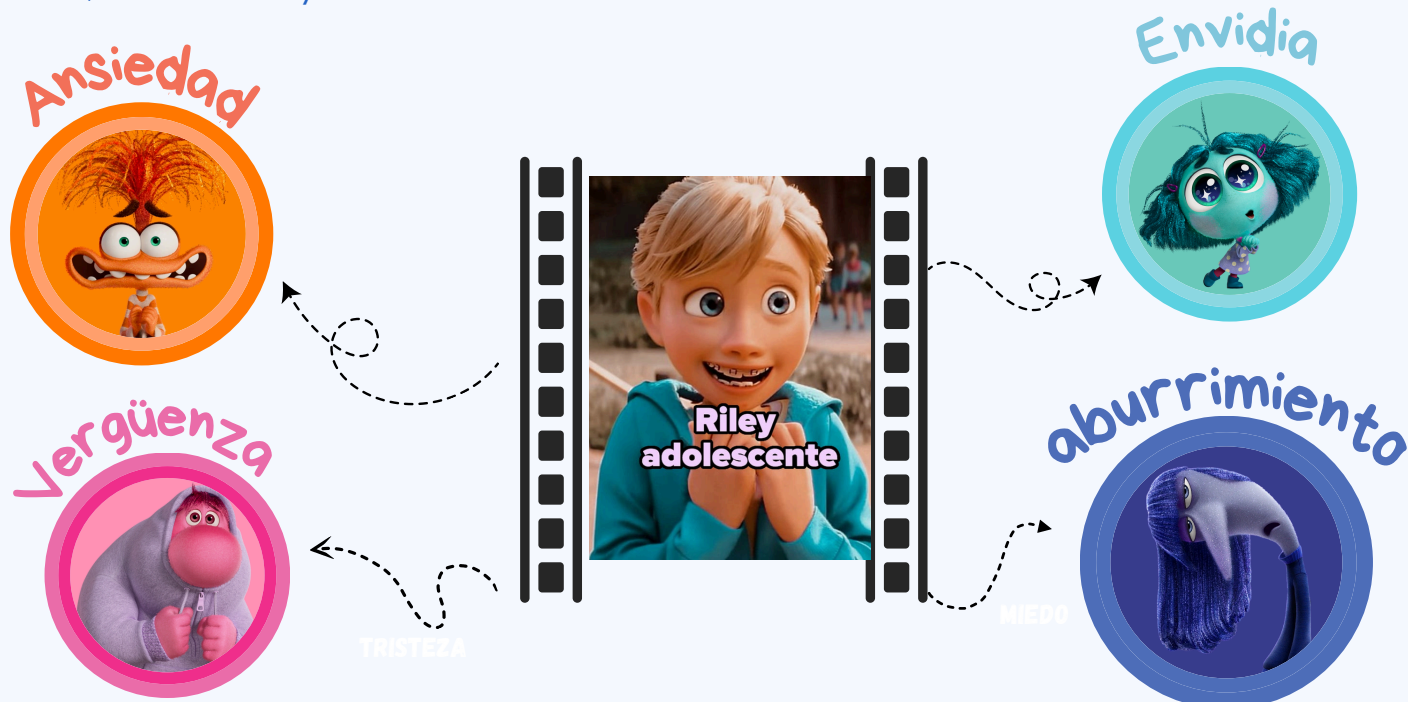
Para ayudarte a comprender esto mejor, vamos a hablarte de una película que probablemente hayas visto. ¿Te suena 'Del revés' o 'Inside out'? En la primera peli, cuando Riley todavía es pequeña, conocemos a las cinco emociones básicas: Alegría, tristeza, asco, miedo e ira.



## 2. EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y CLASES DE EMOCIONES

Como hemos hablado anteriormente, conforme vamos creciendo, se generan las emociones complejas o secundarias. Volviendo a la peli de 'Del revés', si echamos un vistazo a la segunda película, en esta Riley ya es una adolescente.

Con la adolescencia, descubrimos que llegan nuevas **emociones más complejas** como ansiedad, vergüenza, aburrimiento y envidia.



## 2. EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y CLASES DE EMOCIONES

### ¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

Entonces te estarás preguntando ¿Qué son exactamente los sentimientos? Podemos decir que el sentimiento, es el resultado de sumar una emoción más un pensamiento. Una emoción se transforma en sentimiento en la medida que tomamos conciencia de ella. No hay sentimiento sin emoción.

**EMOCIÓN + PENSAMIENTO = SENTIMIENTOS**

“ Los sentimientos son un estado de ánimo que se produce por causas que lo generan. ”

- Estas causas pueden ser alegres y felices o tristes y dolorosas.
- Con los sentimientos, tomamos decisiones en nuestro día a día.





## 2. EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y CLASES DE EMOCIONES

Para dejarlo más claro, te dejamos la siguiente tabla para conocer las diferencias entre emociones y sentimientos.

### EMOCIONES

- **Son transitorias y muy breves**
- **Aparecen rápido y son inconscientes**
- **Aparecen primero**
- **Llevan a actuar**

### SENTIMIENTOS

- **Tienen larga duración y menos intensas**
- **Son más lentas y conscientes**
- **Aparecen después, ya que, sin emoción, no hay sentimiento.**
- **Llevan a tomar decisiones.**

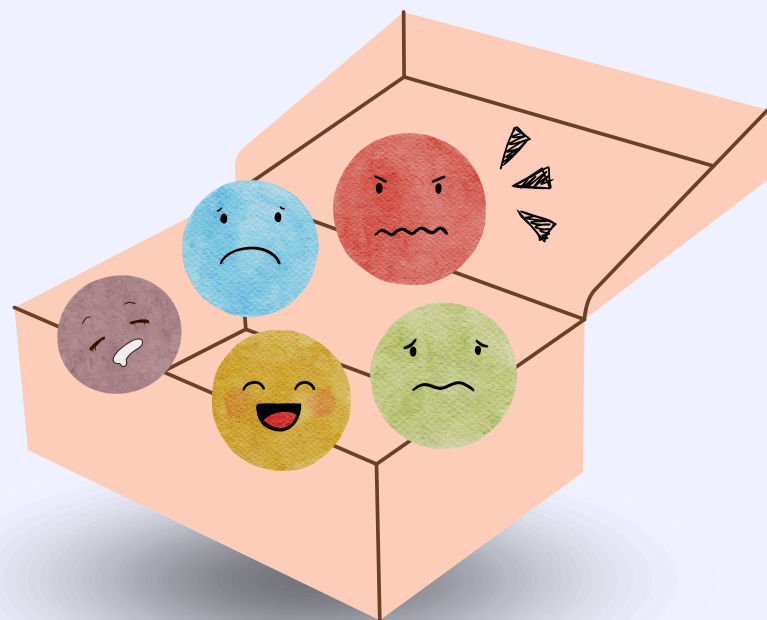
### 3. GESTIÓN EMOCIONAL

Como estas viendo, queda claro que las emociones y los sentimientos son importantes. Por ello, también debemos comprender que todas las emociones son válidas y por ello, es necesario que las aceptemos.

Sin embargo, esto no quiere decir que el comportamiento automático que deriva esta emoción sea la adecuada. Debemos aprender que no es lo mismo estar enfadados o enfadadas que pegar a un amigo o amiga y esto se consigue a través de la gestión emocional.

#### ¿QUÉ ES LA GESTIÓN EMOCIONAL?

*Aprender a identificar, gestionar y controlar las emociones que sentimos.*



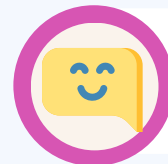
### 3. GESTIÓN EMOCIONAL

## ¿EN QUÉ TE AYUDA LA GESTIÓN EMOCIONAL?

Contar con una gestión emocional adecuada, tiene diversos beneficios:



**Reduce los conflictos, ya que permite un control de las emociones tanto negativas como positivas**



**Te ayuda a contar con herramientas para poder expresar como te sientes**



**Fomenta la empatía, ya que ayuda a conocer las emociones ajenas y propias**



**Mejora tu salud mental, ya que te ayuda a tener herramientas para evitar el malestar emocional**

## 4. APRENDER A AFRONTAR LOS CONFLICTOS DE FORMA POSITIVA

Vivimos en un mundo y una sociedad donde la convivencia es clave, ya que en tu día a día convives con otras personas en diversos espacios: en tu casa, en el parque, en el colegio, cuando vas a las actividades extraescolares....

Por este motivo, es muy importante que aprendamos a resolver los conflictos de forma positiva, ya que estos forman parte de la vida y de la convivencia. De hecho, a lo largo de tu vida, tendrás que afrontar diferentes situaciones conflictivas.

Normalmente asociamos el conflicto con enfado, problemas, peleas... sin embargo no nos damos cuenta que el conflicto en sí **es una oportunidad para poder llegar a un acuerdo y así fortalecer nuestra relación con la otra persona.**

Puede sonar complicado, pero no te preocupes, que a continuación te damos algunos trucos para que transformes un desacuerdo en una oportunidad de aprendizaje.



# ESTRATEGIAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

**La empatía y la comprensión** son habilidades esenciales que **nos permiten conectar genuinamente con otras personas y una pieza clave a la hora de resolver conflictos de forma positiva.**

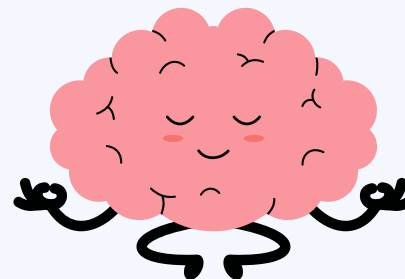
A la hora de afrontar un conflicto lo primero que deberemos tener en cuenta es que, a vuestra edad, suelen darse muchos desacuerdos con por ejemplo, compañeros y compañeras de clase e incluso con vuestros padres y madres. Vamos a intentar aportar una serie de pautas a seguir para procurar que estos conflictos se solucionen de la mejor manera posible:

## 1. ANTE TODO, CALMA

Si nos dejamos llevar por la escalada de ira, gritos y reproches será imposible gestionar de manera adecuada esos conflictos que van a resultar inevitables. Cuando el enfado está en su punto más alto, no seremos capaces de pensar con claridad y no podremos gestionar de forma adecuada el conflicto que tenemos entre manos. Necesitamos poner distancia y reflexionar.

### ESTRATEGIA:

- **Apártate del conflicto, busca algo con lo que evadirte.**
- Transcurrido un tiempo podremos ver el problema desde otra perspectiva más constructiva para afrontar el mismo.



# ESTRATEGIAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

## 2. ESCUCHAR

Ante una discusión no es solo suficiente con oír, hay que escuchar. Seguro que te habrá pasado que cuando estás en una situación de conflicto, tan solo oías, pensando más en que decir para contraatacar con tus argumentos, interrumpiendo y no dejando hablar a la otra persona.

Realmente, **la única manera de poder llegar a solucionar un conflicto es escuchando lo que la otra persona** está diciendo, para que después pueda escuchar lo que tenemos que decir.

### ESTRATEGIA:

- **Practica la escucha activa.**
- **Escucha prestando atención**, mostrando interés, asintiendo, preguntando para confirmar que has entendido bien, muestra cercanía.



# ESTRATEGIAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

## 3. ASERTIVIDAD

A la hora de argumentar nuestras razones, debemos hacerlo sin culpabilizar a la otra persona, sin recriminar ni faltar al respeto, sin tener en cuenta todo lo que acabamos de escuchar.

**¡Recuerda, nadie tiene la verdad absoluta!**

### ESTRATEGIA:

- Utiliza la comunicación asertiva.




**¡Recuerda que esta es la habilidad para exponer opiniones o comentarios de forma respetuosa, sin que nadie se sienta ofendido y evitando la posibilidad de que se generen conflictos!**

## 5. CONTROL DE ESTADOS DE ANSIEDAD Y TRISTEZA

Hay algunas emociones y sentimientos como la ansiedad o la tristeza, que pueden ser más difíciles de gestionar y controlar. Sin embargo, es importante tener presente que ni la ansiedad ni la tristeza son emociones malas.

- **Por ejemplo, la tristeza nos ayuda a reducir la actividad y la atención del mundo externo para poner el foco en nuestro mundo interior.**
- **Por otro lado, la ansiedad nos alerta y motiva para hacer frente a los peligros.**



 Puede sonar difícil, pero que no cunda el pánico. Te vamos a contar diferentes técnicas para poder controlar estas emociones ¡Así podrás elegir la que mejor se adapte a ti!



# TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD

## DISTRACCIÓN

Algunas formas de distracción que pueden resultar útiles para manejar los estados de pánico son:



**Hablar con alguien**



**Escuchar música**



**Contar número de matrículas de coches que encuentres por la calle**

Debes analizar si el pánico disminuye o desaparece con la distracción, hacerles ver que, si las sensaciones que temen fuesen realmente síntomas de una enfermedad real, estas no desaparecerían con la distracción.



# TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD

## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

La respiración es un mecanismo fisiológico, generalmente automático e involuntario, que se modifica cuando nos sentimos o actuamos de determinadas formas.

Realizarlo es muy sencillo y puedes repetir el ejercicio respiratorio tantas veces como necesites:



**Ponte una mano en el pecho  
y otra en el abdomen**



**Retienes un  
momento el aire**



**Suelta el aire despacio, hundiendo un  
poco el abdomen, sin mover el pecho**

# TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD

## AUTOINSTRUCCIONES

Se trata de dirigirnos a ese lenguaje interno, a veces negativo, que da origen y mantiene los trastornos emocionales, ya sean depresivos, ansiedad o una combinación de ambos.



### 1) Cuando afrontamos la situación y empezamos a sentir malestar

Esta es la señal para centrarnos en nuestro lenguaje interno, evitando ese lenguaje negativo, sustituyéndolo por las autoinstrucciones positivas:

- *"Todo saldrá bien"*
- *"Ya lo he hecho bien otras veces"*

### 2) Durante el afrontamiento

Nos guiaremos con nuestras auto instrucciones positivas:

- *"No es tan terrible si no sale, lo puedo intentar otra vez"*
- *"Puedo manejar la situación"*
- *"Si me equivoco, tampoco pasa nada"*

### 3) Después de afrontarlo

Debemos elogiarnos por haber controlado la misma, hayamos tenido éxito o no:

- *"Lo he hecho bien"*
- *"He podido manejar mi ansiedad"*
- *"Me he enfrentado al problema sin evitarlo"*

# TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD

## AFRONTAR LAS EMOCIONES SIN TRATAR DE EVITARLAS

Cuando realizamos esfuerzos titánicos para huir de las emociones estas aumentan, mientras que, si se aceptan como algo normal o incluso se buscan, estas tienden a disminuir.

Cuando notes un incremento de ansiedad o de sensaciones debes hacer lo siguiente:

- **Observa lo que piensas y sientes**, mientras recuerdas el círculo vicioso del pánico y eres consciente de que la ansiedad no irá a más si no haces interpretaciones catastrofistas.
- Recuerda que, cuando se activa el programa del pánico es el mejor momento para **trabajar en cambiarlo**.
- Si afrontas las sensaciones y los temores irracionales, sin huir de ellos, **se irán reduciendo** hasta desaparecer.

## 6. PREVENIR CONDUCTAS VIOLENTAS

### • PASOS A SEGUIR PARA EVITAR CONDUCTAS VIOLENTAS:

1

Para evitar conductas violentas, el primer paso es **dejar hablar a la otra persona**. Recuerda que si estamos hablando, no podemos escuchar.

2

**Haz que la otra persona se sienta segura.** Hay que ayudar a la persona a que se sienta libre para expresarse. Para conseguirlo puede ayudar el ponerse en su lugar, es decir, establecer una relación de empatía.

3

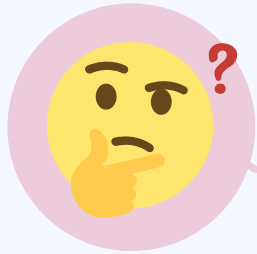
**Muestra interés y demuestra que estas escuchando.** Se trata de adoptar una posición abierta y activa, manifestándole claramente interés y escuchándole para tratar de entenderle y no para oponernos, lo que se suele hacer mediante movimientos afirmativos de cabeza y palabras del estilo de “sí, sí”, “ya veo”

4

**Dominar las emociones.** Una persona enojada o enfadada, siempre malinterpreta las palabras.

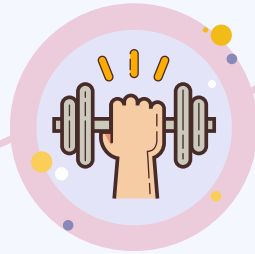
# HERRAMIENTAS PARA EL CONTROL DE LAS EMOCIONES

- Otro punto clave en la prevención de las conductas violentas, es el autoconocimiento de nuestras emociones:



## REFLEXIÓN

Reflexiona acerca de tus comportamientos y cómo estos pueden afectar a las personas que interactúan contigo.



## APRENDER

Conoce tus fortalezas propias, aquellas que forman parte de ti, debilidades que debes intentar superar, oportunidades que te da el entorno y amenazas que hay a tu alrededor.



## TOMATE UN MOMENTO

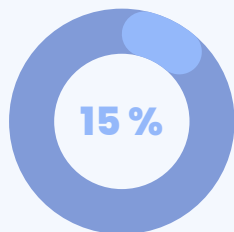
Haz una pausa y piensa antes de hablar o reaccionar, da igual si la situación en la que te encuentras es positiva o negativa.



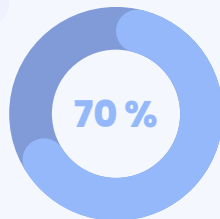
## PREGÚNTATE POR QUÉ

En situaciones difíciles debes preguntarte el por qué la otra persona puede sentirse de la manera que se siente, a qué situación se está enfrentando o por qué tú piensas de manera diferente.

# 7. PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA



LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA SE INCREMENTARON UN 15% EN MENORES DE 12 AÑOS.



AFECTA A MÁS DEL 70% DE LOS ADOLESCENTES EN ESPAÑA.



- ¿Cómo podemos prevenir un TCA? A continuación, te dejamos algunas pautas:

## POTENCIAR LA AUTOESTIMA



Aceptarnos tal y como somos



Plantear metas realistas y alcanzables



Hacer una valoración positiva de nuestra persona



Aceptar los errores y fracasos como algo natural

# FAVORECER UNA AUTOIMAGEN CORPORAL POSITIVA



**Acepta y valora tu cuerpo. En buena parte es resultado de la genética que has heredado de tu familia.**

**Seguramente muchos de tus rasgos físicos son como los de alguno de tus familiares, así que, si amas a tu familia, ¿Por qué no debes amar tu cuerpo?**



**Haz una lista de cosas positivas de ti mismo/a que no tengan nada que ver con el físico.**

**Por ejemplo, si eres una persona positiva, si eres una persona generosa...**



**Trata a tu cuerpo con respeto y amabilidad, ¡no lo maltrates!**

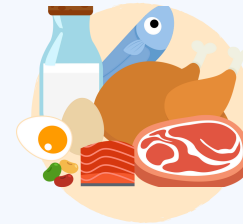


# ¡ TEN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE !

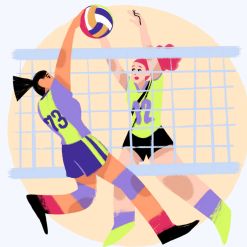
- Para evitar sufrir un Trastorno de la Conducta Alimentaria, es importante conocer la importancia de mantener un estilo de vida saludable, pero sin obsesionarnos ni llegar a extremos que puedan poner en peligro nuestra salud



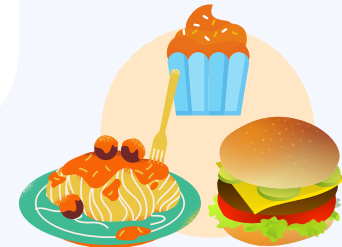
Alimentación variada y suficiente para satisfacer la demanda de nutrientes del cuerpo.



Adaptada a tus necesidades. Por ejemplo, un adolescente y una persona mayor tienen necesidades nutricionales diferentes.



Haz deporte, pero no en exceso ni para compensar.



Aprende que no hay alimentos malos, sino que lo malo es abusar.

# RECHAZA IDEALES ESTÉTICOS NO REALISTAS

Es importante no dejarnos llevar por lo que vemos en redes sociales o en televisión, ya que ofrecen un ideal estético irreal.

Por ejemplo, Viruz o Joan Pradels han utilizado esteroides para tener esos cuerpos o Kylie Jenner o Kim Kardashian se someten cada año a varios retoques estéticos, implantes y operaciones.



# ACTIVIDAD PARA TRABAJAR LA GESTIÓN EMOCIONAL

**Para ayudaros a poner en practica todo lo aprendido, os dejamos la siguiente actividad. Se trata de un relato que debéis leer y posteriormente, responder las preguntas que se plantean.**

- Fin de semana de campamento, el alumnado de 3º de primaria del colegio San Julian, ha ido con la profe Aurora a la Sierra de Grazalema, un entorno natural para pasar un buen fin de semana. Se han programado muchas actividades, rutas de senderismo, gymkhanas, paseos a caballo y la más guay es la actividad Vivac y noche de estrellas, que es dormir al aire libre. Todo el alumnado estaba entusiasmado esperando que llegara la noche.
- La profe y los niños y niñas ya tenían preparados sus sacos de dormir, sus esterillas y en el centro una luz tenue que invitaba a sentarse alrededor de ella, por lo que la actividad que se iba a llevar a cabo contaba con el escenario perfecto.
- La profe Aurora, tomó la palabra y comenzó diciendo: “A ver, vamos a jugar a la ruleta de las emociones, y cada persona va a contar una situación que le produjo una emoción negativa y como se sintió”
- La primera en hablar fue Aurora, la profe.
- “Hace unas semanas un grupo de amigas planeamos una quedada el sábado en mi casa para merendar y pasar un buen rato, así que esa mañana me levanté muy temprano y fui a comprar todos los preparativos para una buena merienda como buena anfitriona y también quería sorprenderlas con una tarta. Mi especialidad es la tarta de zanahorias. A las 13.30 horas, recibí una llamada y era mi amiga Rosa, me dijo que ni ella ni las demás amigas iban a poder venir a la casa porque habían pensando en un plan mejor que era irse a ver una película de estreno al cine y que si no me importaba lo dejaban para otro día.
- ¿Imagináis como me sentí?, pues con todo lo que tenía preparado, canapés variados, bebidas, y mi tarta, que con tanta ilusión hice. Sentí enfado y rabia, era injusto que me dejaran plantada. Pero chicos y chicas, hay que respirar hondo y así lo hice, para darle la vuelta a esa emoción de enfado y tomé la decisión de volver a llamar a Rosa, y decirle me apunto al cine con vosotras. Chicos, chicas, así gestione mis emociones negativas ese día. Ahora vamos haciendo una ronda, y seguimos la ruleta de las emociones para ver si habéis sabido gestionarlas”

# ACTIVIDAD PARA TRABAJAR LA GESTIÓN EMOCIONAL

Tomó la palabra Marcos:

“Yo celebré mi cumpleaños el año pasado en un sitio muy guay con tirolinas y escalada. Me hacía mucha ilusión que vinieran mis 10 amigos con los que siempre estoy y a los que siempre voy también a sus cumpleaños. Pero me puse muy triste cuando sólo aparecieron 4 amigos, y mis padres tuvieron que pagar por el resto. Me enfurecí muchísimo y pensé en no hablarles nunca más ni volver a ir a sus cumpleaños nunca.

Fue tanta la tristeza que no disfruté ese día, me sentí muy mal y sólo tenía ganas de llorar. Profe no supe gestionarla, porque todavía me siento triste cuando lo pienso”

Después, decidió participar Sara:

“Me considero muy responsable con mis estudios, saco muy buenas notas porque también le dedico mucho tiempo a estudiar, para algunas compañeras le parezco repelente. Me gustaría compartir juegos con mis amigas y amigos, pero cuando me acerco en el recreo, noto rechazo, me hacen sentir muy incómoda. Tengo miedo al rechazo cada vez que me acerco a cualquier grupo. ¿Cómo puedo gestionar esa emoción?”

## 1. ¿CÓMO CREÍS QUE PODRÍA HABER GESTIONADO MARCOS ESA EMOCIÓN? ¿Y SARA?

- Buscar algo para distraerse.
- Hablarlo con alguien de confianza.
- Decirle a las personas implicadas por qué les ha molestado.

## 2. EN EL CASO DE SARA, NOTA CIERTO RECHAZO, PERO QUIZÁS SEA UNA IMPRESIÓN EQUIVOCADA ¿QUÉ PENSÁIS QUE PODRÍA HACER?

# ACTIVIDAD PARA TRABAJAR LA GESTIÓN EMOCIONAL

- Seguidamente tomó la palabra Pedro:
  - “El fin de semana pasado vinieron mis tíos y mis primos a mi casa. Tuvimos reunión familiar, ya hacía tiempo que no nos reuníamos, me alegré mucho de estar en familia. Mi tío comenzó a contar que mi primo Ismael, que está también en 3º de primaria, está apuntado en el conservatorio, compagina también clases de judo, y algunos fines de semana juega partidos de baloncesto. Mi padre me miró a mí mientras mi tío seguía hablando y cuando terminó, me dijo delante de todos: ves Pedro, debes aprender de tu primo, él es capaz de llevar todas esas actividades y además saca buenas notas.
  - De pronto me entró una sensación de celos, y me sentí frustrado porque mi padre no estaba orgulloso de mí y eso me enfureció. Profe, no supe gestionar esa emoción.”

## 1. ¿CÓMO CREÉIS QUE PODRÍA HABER ACTUADO PEDRO?

- Buscar algo para distraerse.
- Hablarlo con alguien de confianza.
- Decirle a las personas implicadas por qué les ha molestado.

## 2. SI TE HUBIESE PASADO A TI ¿CÓMO TE SENTIRÍAS? ¿QUÉ HABRÍAS HECHO?

# ACTIVIDAD PARA TRABAJAR LA GESTIÓN EMOCIONAL

- *La profe Aurora se dirigió a todos y dijo: “Es normal, las emociones hay que aprender a gestionarlas, esta ruleta nos va a ayudar.”*
- *Amalia, es una niña muy tímida, pero levantó la mano y se atrevió a contar su historia.*
- *“Yo tengo pocas amigas, bueno la verdad que sólo dos, desde infantil he estado con ellas. Un día quedamos para salir, siempre nos citamos en la plaza en un banco que le llamamos “Pirito”, no sé por qué, pero es nuestro banco. Ese día me retrasé un poco, y llegué por detrás. No me vieron ni me escucharon, pero yo sí las escuché a ellas, así que me paré un rato y oí como hablaban de mí. Escuche que querían quedar con otro grupo de amigas, pero que no me iban a decir nada. Y decían que quedaban conmigo por pena pero que no sabían cómo evitarme. Sentí mucha decepción, las consideraba amigas. De repente sentí desprecio hacia ellas, así que me di media vuelta y me fui. No he hablado con ellas de esto nunca, pero me gustaría saber cómo gestionarlo.”*
- *¿Alguien más quiere contar algo? – preguntó la profe.*
- *“Si profe, yo quiero decir, que también hay emociones agradables, yo siento alegría muchas veces.”*



# ACTIVIDAD PARA TRABAJAR LA GESTIÓN EMOCIONAL

- 1. ANTE LA SITUACIÓN QUE CUENTA AMALIA ¿QUÉ CREES QUE PODRÍA HABER HECHO PARA MANEJAR ESAS EMOCIONES?**
- 2. SE TE OCURRE ALGUNA FORMA DE TRANSFORMAR ESAS EMOCIONES EN ALGO POSITIVO?**
- 3. ¿DE QUÉ FORMA SUELES GESTIONAR TUS EMOCIONES? (POR EJEMPLO, SI HACES ALGO PARA DISTRAERTE QUE TE GUSTE, SI SALES A CORRER, LO HABLAS CON ALGUIEN....)**
- 4. AL FINAL DE LA HISTORIA, INTERVIENE UNA ALUMNA PARA DECIR QUE TAMBIÉN HAY EMOCIONES AGRADABLES ¿CREES QUE ESTO ES ASÍ? ¿PODRÍAS NOMBRAR ALGUNAS DE ELLAS? ¿EN QUÉ SITUACIONES SUELES SENTIR ESAS EMOCIONES?**



Miedo

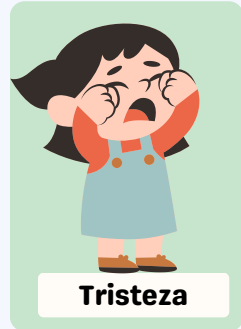


Culpa

**CON ESTAS HERRAMIENTAS, PODRÁS MEJORAR EL IDENTIFICAR, ENTENDER Y GESTIONAR TUS EMOCIONES A LO LARGO DE TU VIDA**



Aburrimiento



Tristeza

**¡RECUERDA QUE TODAS LAS EMOCIONES SON IMPORTANTES!**



Alegría

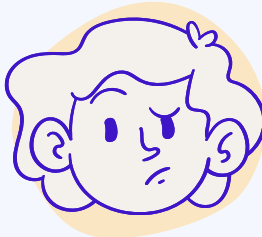
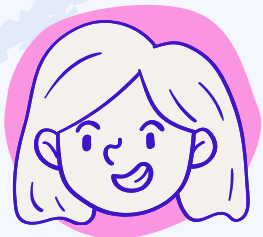


Enfado



# BIBLIOGRAFÍA

- [https://jovenesydesarrollo.org/wp-content/uploads/2021/09/JyD-CAM-2021\\_Guia-alumnado-paz-y-gestio%CC%81n-de-emociones.pdf](https://jovenesydesarrollo.org/wp-content/uploads/2021/09/JyD-CAM-2021_Guia-alumnado-paz-y-gestio%CC%81n-de-emociones.pdf)
- [https://villadeguadarrama.com/wp-content/uploads/Guia\\_emociones.pdf](https://villadeguadarrama.com/wp-content/uploads/Guia_emociones.pdf)
- <https://etic.fundaciondn.org/gestion-emocional-ninos-adolescentes>
- <https://neuro-class.com/wp-content/uploads/2024/02/Manual-Regulacion-emocional-en-ninos.pdf>
- [https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/05/Manual-manejo-de-emociones-VF\\_18abril2024.pdf](https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/05/Manual-manejo-de-emociones-VF_18abril2024.pdf)
- <https://fundasira.cl/wp-content/uploads/2019/08/Actividades-para-el-Desarrollo-de-la-Inteligencia-Emocional-1.pdf>
- <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/107401/7/TFP%20Miguel%20Barreda.pdf>
- [https://www.catamarca.edu.ar/plataforma\\_educativa/wp-content/uploads/2021/04/Amanda-Cespedes-Educacion-emocional-Educacion-para-la-vida.pdf](https://www.catamarca.edu.ar/plataforma_educativa/wp-content/uploads/2021/04/Amanda-Cespedes-Educacion-emocional-Educacion-para-la-vida.pdf)
- <https://neuro-class.com/wp-content/uploads/2023/06/Manual-Inteligencia-Emocional.pdf>



GUÍA ALUMNADO

# EMOCIONES EN ACCIÓN

UN VIAJE HACIA LA GESTIÓN EMOCIONAL EN EL AULA



Financiado por:



Junta de Andalucía

Consejería de Inclusión Social,  
Juventud, Familias e Igualdad

INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER



Pacto de Estado

contra la violencia de género



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD



Alhaurín  
de la Torre  
Área de Igualdad



Ayuntamiento de  
Alhaurín de la Torre