



# RESPIRANDO LAS EMOCIONES



# CONTEXTO

(Las 4 emociones básicas)

Las **cuatro emociones básicas** son la alegría, tristeza, enojo y miedo.

Recordemos que los dos principales pasos para gestionar las emociones radican en: primero reconocer la emoción y segundo como expresarla.

No son siempre evidentes y por ello es importante estar atentos y aprender a reconocer las emociones e identificar cómo se expresan en sus distintos niveles: emocional, físico/corporal y cognitivo.



# ESTRUCTURA DE LA LECCIÓN Y RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS



- ❑ Invita a los estudiantes a darle lectura a la *“Historia del vendedor de zapatos”*, para después responder las preguntas.

## “El vendedor de zapatos”

Cuentan que había un vendedor de zapatos y un mensajero que trabajaban en una fábrica de zapatos. El mensajero todos los días por la mañana se acercaba al dueño de la fábrica para pedirle la oportunidad de convertirse en un vendedor de zapatos, - Jefe por favor déjeme trabajar como vendedor de zapatos, yo le daré muy buenos resultados-, el dueño contestaba, no mensajero, no molestes. yo ya tengo el mejor vendedor de zapatos, el mensajero se retiraba pero al día siguiente volvía a insistir. Mientras el mejor vendedor de zapatos se burlaba del mensajero. Un día surgió una oportunidad de vender zapatos en el África, entonces al mejor vendedor de zapatos le pidieron que él sería el candidato ideal y que iría al África a establecer una sucursal, un gran sueño del dueño pues tendría el mejor negocio del año.

El mejor vendedor de zapatos muy seguro viajo hacia el lugar, después de cuatro días, envió un email diciendo: Por favor, no fabriquen zapatos para vender aquí en el África, en este lugar nadie usa zapatos.

El negocio no será prospero, En un par de días más regresare a la fábrica de zapatos. El dueño muy triste camino **por la fábrica, el mensajero lo vio y le dijo: “jefe déjeme vender zapatos”**, el dueño que ya estaba desesperado por la insistencia le dijo está bien, te iras al África y comenzaras a vender, pero en caso de que no vendas un solo par de zapatos regresaras y no me volverás a suplicar. El mensajero acepta y se traslada al lugar, un día después envía un email: por favor necesito que fabriquen con gran urgencia la mayor cantidad de zapatos y los envíen a la sucursal de áfrica, será un estupendo **negocio “aquí nadie usa zapatos”**



# ACTIVIDAD 1

Responde lo siguiente:

→ ¿Qué paso? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

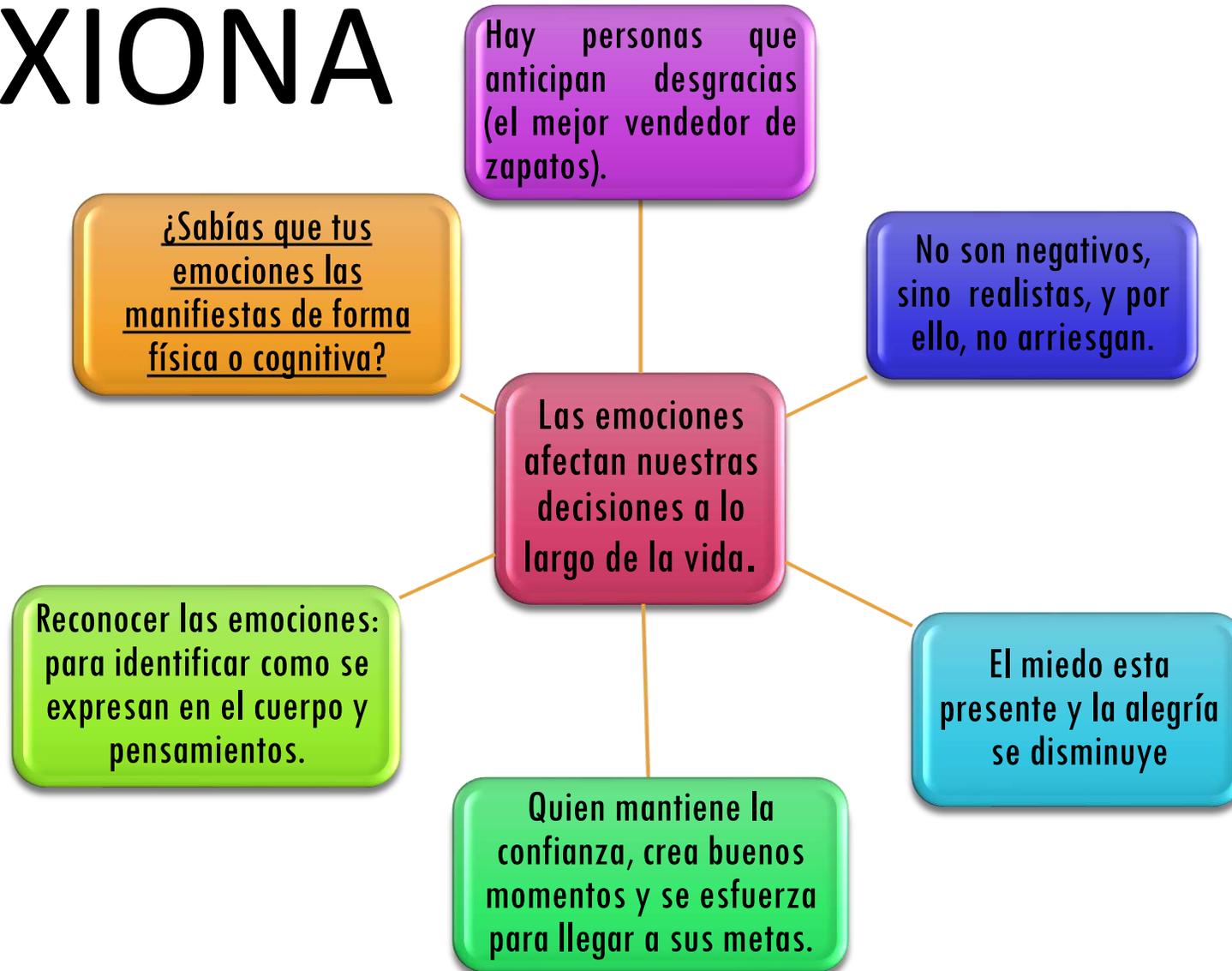
→ ¿Por qué el mensajero vio en África un gran negocio? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

→ ¿Puedes detectar que emoción estuvo presente en ambos personajes? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

→ ¿Cuál es tu hipótesis de que el mejor vendedor de zapatos eligió regresar? \_\_\_\_\_



# REFLEXIONA



## ACTIVIDAD 2



El siguiente esquema te muestra cuatro imágenes, anota de bajo de ellas el nombre de cada emoción que están representando.



## ACTIVIDAD 3

Anotarás en el recuadro las respuestas de las siguientes preguntas:  
(Sugerencia: Actúa las emociones para que puedas contestar)

### Recuerdas

#### Nivel Físico

- Respiras cuando expresas una emoción: ¿cómo es tu respiración?
- Se encuentra tu cuerpo cuando expresas emociones: ¿cómo está tu rostro?
- se manifiesta tu cuerpo cuando expresa emociones: ¿cómo se siente tu cuerpo?

### Recuerdas

#### Nivel Cognitivo

- Estás pensando cuando sientes una emoción: ¿Qué me digo al sentir las emociones?
- Pensamientos negativos aparecen: ¿Mi pensamiento es de no soy capaz de hacerlo?
- Pensamientos adaptativos a parecen: ¿Mi pensamiento es de búsqueda de soluciones?





| <u>Expresión</u><br><u>de las</u><br><u>emociones</u>  | <b>RECONOCIENDO LAS EMOCIONES</b> |       |          |       |
|--|-----------------------------------|-------|----------|-------|
|  | Alegría                           | Enojo | Tristeza | Miedo |
| Nivel Físico<br>(corporal)<br>        |                                   |       |          |       |
| Nivel Cognitivo<br>(pensamiento)<br> |                                   |       |          |       |

# RESUMEN

Las cuatro emociones básicas alegría, miedo, enojo y tristeza son universales, todos los humanos las manifestamos sin que nos las enseñen en la infancia. Aprender a gestionarlas nos ayuda a:

- 👉 Mantener mejores relaciones interpersonales.
- 👉 Tomar decisiones más favorables.

Un indicador de la expresión de emociones es la  , nos permite regresar a un estado neutro más rápido, otro apoyo es detectar que estás pensando.



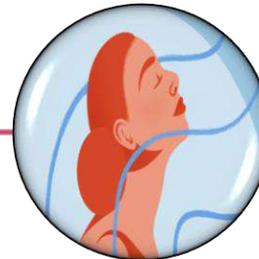
# PARA TU VIDA DIARIA



Quando estés enojado, cierra los ojos y respira por dos minutos, así disminuirá el enojo y pensarás distinto.



Si estas triste y comienzas a tener pensamientos de devaluación, no eres bueno/a para nada, de que nadie te quiere, etc.



Cierra los ojos, respira lento y profundo dos minutos, pon más atención cuando respiras y como piensas.



Escribe en tres minutos  
qué te llevas de la actividad

**Mis aprendizajes**





SEP (2021- 2022). Estrategias para la permanencia en la educación media superior, Hidalgo.