RECUERDA

- Somos humanos, **es válido y necesario experimentar todas las emociones**.
- Las emociones tienen como única función darte información sobre lo que está ocurriendo. **Si pudieras reprimirlas estarías a ciegas y no sabrías cómo reaccionar.**
- No puedes eliminar tus sensaciones, pero puedes entender cómo influyen sobre ti. **Permítete sentirlas, observarlas sin juzgar y dejarlas fluir.**
- Las emociones que te generan malestar (tristeza, enfado, asco, miedo…) te alertan y previenen. **No luches contra ellas.**
- **Tienes inteligencia emocional,** habilidades para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas y capacidad para regularlas.
- **Detecta la emoción que hay detrás de tus actos.** Párate un segundo, reflexiona y busca toda la información posible para enfrentarte al reto del que te están alertando.
- **Amplía tu vocabulario (emocional).** Sé concreto, los nombres que pongas a tus emociones te ayudarán a entender cómo te estás sintiendo y por qué.

Y si necesitas orientación , apoyo o ayuda…

- **ORIENTADOR/A**
- **COORDINADOR PARA EL BIENESTAR Y LA PROTECCIÓN DEL ALUMNADO DE TU CENTRO EDUCATIVO**
- **PROFESIONAL DE SALUD REFERENTE**

MOTOR DE CIUDADANÍA ACTIVA

"La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social"
(Bisterra, 2000).

Consejo Escolar de Canarias

Gobierno de Canarias

e·motion
emociones en movimiento

Las emociones son un motor que todos llevamos dentro, una energía, un lenguaje en sí mismas y afortunadamente en el ser humano se hacen conscientes… son los sentimientos.

Vivimos en una sociedad que requiere tomar conciencia de las emociones propias y ajenas y la capacidad para regularlas. Es tu inteligencia emocional.

Este es un modelo (herramienta) que pretende ayudar a todo el alumnado y profesorado a poder identificar, reconocer, contextualizar y regular sus emociones en su convivencia en el aula o centro educativo aplicable a todos los contextos de su vida.

PROCESO EMOCIONES EN MOVIMIENTO

¡ALGO SUCEDE!

¿Qué está pasando?
¿Dónde? ¿Cuándo?
¿Qué otras personas están presentes?

SOY CONSCIENTE DE MIS EMOCIONES

¿Qué siento?
¿Qué sienten las otras personas?
¿Qué sensaciones físicas tengo?

STOP

¿Qué pienso?
¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo?
Esta emoción... ¿me ayuda en la situación y momento actual?

INTENTO MANEJAR MIS EMOCIONES

¿Qué puedo hacer para mantener esta emoción?
¿Qué puedo hacer para cambiarla y sentirme mejor?
¿Cómo expreso lo que siento? ¿Con quién lo comparto?
¿Qué hago? ¿Qué quiero lograr? ¿Qué estrategias uso?

ACTÚO RESPONSABLEMENTE

¿Qué están sintiendo los demás?
¿Cómo afectan mis actitudes y conductas en las emociones de los demás?
¿Cómo puedo colaborar personalmente en el clima positivo de mi aula?
¿Cómo colaboro en generar un clima positivo en el resto de ámbitos de mi vida?

PARTICIPO PARA CONVIVIR

¿Qué están haciendo los demás?
¿Colaboramos? ¿trabajamos en equipo? ¿gestionamos los conflictos?
¿Cómo sumamos energía positiva?

RUEDA DE EMOCIONES



Desarrollada por la Dra. Gloria Willcox es una herramienta muy útil para identificar los sentimientos y emociones específicas que estamos experimentando en un momento en particular.