

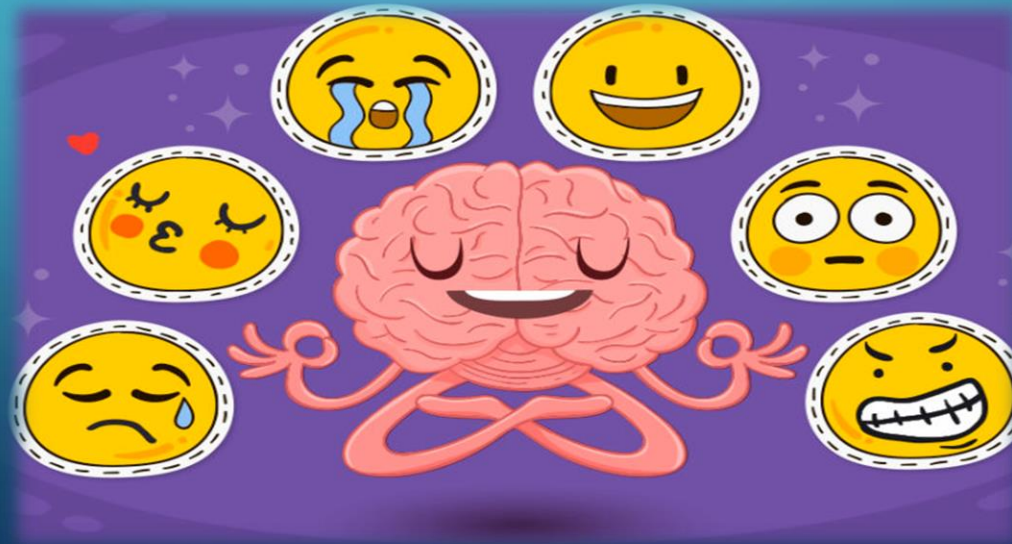
REPÚBLICA DE PANAMÁ  
— GOBIERNO NACIONAL —

INSTITUTO PANAMEÑO  
DE HABILITACIÓN ESPECIAL



## Extensión de Bocas del Toro Departamento de Trabajo Social

**Las Emociones son los motores  
con los que nos movemos**



Elaborado por:  
Arosemena Angélica  
Castrejón Katherine  
Guerrero Viodelka

# ¿Qué son las emociones?



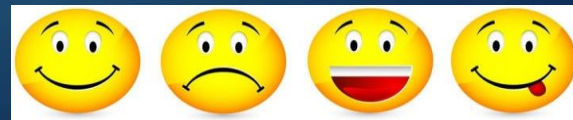
Son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar.

Son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar.

Son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones negativas retenidas.

No podemos desconectar o evitar las emociones.

Podemos aprender a manejarnos con nuestros estados emocionales.



# IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES



Miedo: es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución



Sorpresa: Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva



Aversión: Nos produce rechazo y solemos alejarnos.



Ira: Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil.



Alegría: Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).



Tristeza: La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

# ¿CÓMO PODEMOS APRENDER A REGULAR NUESTRAS EMOCIONES?



**Identificarlas:** Implica conocer las señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz. Para ello podemos proponer algunas actividades (pruebas o preguntas) en las que se reflejen las señales faciales de cada emoción o sentimiento.



**Comprenderlas:** Es necesario que el niño aprenda a reconocer que las emociones no aparecen porque sí, sin razón aparente, sino que están asociadas a situaciones concretas.



**Expresarlas:** Es importante transmitir al niño que todos necesitamos saber lo que estamos sintiendo y que los demás lo sepan. Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada. Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás.



**Controlarlas:** Es importante que los niños aprendan una serie de habilidades que les permitan regular y controlar sus emociones sin exagerarlas o evitarlas.

## PARA JUGAR EN FAMILIA

### El semáforo de las emociones

En Casa podemos realizar este divertido juego que nos ayudará a todos a mejorar nuestras emociones y llevar una mejor convivencia familiar.

**ROJO: PARARSE.** Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patalear... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.

**AMARILLO: PENSAR.** Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en naranja los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.

**VERDE: SOLUCIONARLO.** Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

Confeccionemos nuestro semáforo de las emociones a creatividad de cada uno y lo colocamos en un lugar visible en casa.

Practicemos con cada miembro ante alguna situación que se presente.

