

# CONTROL DE LAS EMOCIONES

**SOCIESCUELA**

# El termómetro

## Un mal día. Enfado. Sube la temperatura

1. ¿Podrías recordar algún día en el que te sucediera algo con lo que te enfadase mucho?

¿Qué pasó?

2. ¿Podrías recordar otro día en el que te sucediera algo con lo que te enfadase mucho?

¿Qué pasó?



**Un buen día. Tranquilidad. Baja la temperatura.**

1. ¿Podrías recordar un día de tu vida en el que estuviste tranquilo y relajado?

¿Qué pasó?

2. ¿Podrías recordar otro día en el que estuviste tranquilo y relajado?

¿Qué pasó?



## Cuándo estoy enfadado

¿Qué cosas te enfadan o molestan con más facilidad?.

Intenta puntuarlas de 1 a 5 teniendo en cuenta que nada =1 y mucho =5

Cuando mi madre o mi padre me dicen algo que no me gusta.

Nada	Algo	Poco	Bastante	Mucho
1	2	3	4	5



Cuando el profesor me llama la atención.

Nada	Algo	Poco	Bastante	Mucho
1	2	3	4	5



Cuando perdemos jugando a algún deporte en el patio del recreo.

Nada	Algo	Poco	Bastante	Mucho
1	2	3	4	5



Cuando mis amigos o amigas no me invitan a jugar, a quedar o a salir con ellos.

Nada	Algo	Poco	Bastante	Mucho
1	2	3	4	5



Cuando suspendo alguna asignatura.

Nada	Algo	Poco	Bastante	Mucho
1	2	3	4	5



Cuando me entero de que alguien del colegio ha dicho algo de mi a mis espaldas.

Nada	Algo	Poco	Bastante	Mucho
1	2	3	4	5



Cuando algún compañero o compañera se meten conmigo.

Nada	Algo	Poco	Bastante	Mucho
1	2	3	4	5

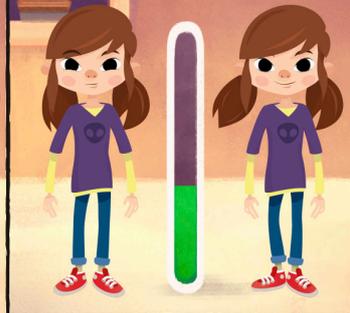


# EL TERMÓMETRO EN EL COLEGIO

LAS EMOCIONES SON COMO UN TERMÓMETRO. CUANDO UNO SE ENFADA O SE PONE TRISTE SUBE LA TEMPERATURA.



CUANDO UNO SE TRANQUILIZA O RELAJA, BAJA LA TEMPERATURA DEL TERMÓMETRO.



CUANDO ALGUIEN SE METE CON NOSOTROS SUBE LA TEMPERATURA DEL TERMÓMETRO.



PERO PODEMOS CONTROLARLO Y HACER QUE BAJE LA TEMPERATURA.



CUANDO ALGUIEN SE METE CON NOSOTROS A MENUDO BUSCA QUE NOS SUBA LA TEMPERATURA.



CUANDO UN CHICO O CHICA SE META CONTIGO TIENES QUE PENSAR EN MENSAJES POSITIVOS.



CUANDO UN CHICO O CHICA SE META CONTIGO TIENES QUE ENFRIAR LAS EMOCIONES UN POCO.



¿CÓMO ENFRIAR LAS EMOCIONES?

¿QUÉ PASA, ESTÁS SORDA?



NO TE ENFADES AUNQUE TENGAS GANAS, NO TE ASUSTES AUNQUE TE PUEDA DAR UN POCO DE MIEDO.

¡EL COCHE DE TU PADRE ES UNA PORQUERÍA!

BUENO, SI A TI TE LO PARECE...



ESCÚCHALE, PERO CONTROLANDO LA SITUACIÓN, TRATA DE IGNORARLA. NO LE HAGAS CASO NI LE MIRES. SI LE TIENES QUE HABLAR HAZLO CON CALMA.

## Construye tu termómetro de las emociones.

### Alta temperatura:

¿qué cosas hacen que te suba la temperatura de tus emociones y que el termómetro se ponga rojo?

### Baja temperatura:

¿qué cosas hacen que te baje la temperatura de tus emociones y que el termómetro se ponga verde?

## Cómo bajar la temperatura.

### ¿Qué pensar?

¿Cuando te ha subido la “temperatura emocional” has probado a pensar alguna de las siguientes cosas?

1. Ahora estoy enfadado, estoy mal pero se va a pasar, yo lo controlo.
2. Tranquilo, no decidas nada en caliente.
3. Tengo derecho a estar enfadado cuando algo no me gusta o me faltan al respeto.

Si embargo no merece la pena enfadarse tanto como para explotar, insultar, gritar o romper. Esto al final va contra mi mismo. Si, puedo detectar el enfado pero no puedo dejar que se me escape de las manos.

4. Yo mando sobre mis emociones. El enfado es una carga, la tengo que soltar.
5. Perder los nervios y descontrolarme me hace más débil y vulnerable. El enfado llama al enfado, cuanto más pierda el control ahora, probablemente más fácilmente lo pierdas mañana o la semana que viene.

## ¿Qué hacer?

¿Has pensado en hacer alguna de las siguientes cosas?

### 1. Distráeme.

Hacer alguna actividad que me distraiga. (Jugar a la consola, ver una película).

### 2. Relajación.

A- Respirar profundamente.

Durante 10 veces, haz lo siguiente.

a.- Toma aire por la nariz. Cuenta los segundos 1, 2, 3.

b.- Expulsa el aire por la boca. Cuenta los segundos 1, 2, 3, 4.

B- Tensión – Distensión de los músculos.

### 3. Caligrafía.

Un ejercicio que permite relajarse y aumentar la concentración es la caligrafía. Algo tan simple tiene unos efectos muy positivos e inmediatos. Se puede utilizar un cuaderno de caligrafía, sin embargo, si no se dispone de uno se puede utilizar una hoja en blanco y escribir una frase en la parte superior a modo de primera línea. El objetivo es copiar esa primera frase en la segunda línea, después en la tercera y así sucesivamente hasta completar la hoja.

El objetivo es copiar exactamente y con lentitud cada línea igual a la anterior.

Se puede realizar este ejercicio a diario durante unos 15-20 minutos.

### 4. Cuenta desde uno hasta diez cuando estés enfadado.

### 5. Busca a algún amigo o a alguien con quien hablar.

**6. Deporte.** El deporte ayuda a que te relajes y gastes la energía que tienes cuando estás enfadado. Mejor si practicas algún deporte en grupo (baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol). Si no encuentras un equipo para jugar, vete a correr. Si no puedes ir a correr, haz ejercicio en tu casa (flexiones, abdominales, etc.)

**7. Devolver el daño ocasionado** va a ser peor, aunque me apetezca hacerlo. Muchas veces cuando alguien nos ofende o nos provoca podemos desactivarlo quitándole importancia. Insultar alguien o incluso pegarle no arregla nada, siempre empeora la situación. El que sabe ignorar una provocación es más fuerte que el que pega o insulta a otro y gana la pelea.

## 8.- Técnica del Semáforo



**ROJO: Pararse, frenar, tranquilizarse, bajar el ritmo.**

Controlar la emoción. Cuando algo nos invade. Alguien nos ha insultado o se ha reído de nosotros. Tenemos ganas de gritar, pegar a alguien o de romper algo.

**AMARILLO: Pensar**

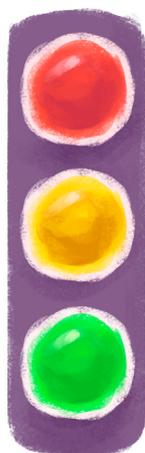
Sentimos el enfado, lo detectamos.

**VERDE: Actuar**

Verde: Hora de elegir la mejor solución. Cómo respondo a ese compañero o compañera. Ella busca que me enfade, humillarme o que me ponga a llorar. Yo controlo mi emoción, no otras personas. Si me pongo a gritar o respondo fuerte, estoy dándole lo que ellos quieren.

### 8.1. Ejemplo de situación:

Estás leyendo en clase y notas que otros compañeros se están riendo entre ellos de cómo lo estás haciendo. Acabas la lectura y estás muy enfadado y a la vez triste. Tienes ganas de gritar e insultar a esos compañeros. ¿Cómo podrías aplicar la técnica del semáforo en esta situación?



**ROJO: Pararse, frenar, tranquilizarse, bajar el ritmo.**

---



---

**AMARILLO: Pensar**

---



---

**VERDE: Actuar**

---



---

**8.2. Ejemplo de situación:**

Estás en el patio de recreo y viene un compañero y te dice. 'Que zapatillas tan feas tienes'. 'Ah mira que zapatillas tan feas tiene' le dice a otros compañeros. Y empiezan a reírse.



**ROJO:** Pararse, frenar, tranquilizarse, bajar el ritmo.

---

---

**AMARILLO:** Pensar

---

---

**VERDE:** Actuar

---

---