

LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Nombre.....
Curso y Grupo.....

¿QUÉ SABES DE...?

- ¿Qué crees que son las emociones?
- ¿Qué son las emociones positivas?
- ¿Qué son las emociones negativas?

❖ LAS EMOCIONES

Las emociones son alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que experimentamos casi sin darnos cuenta. Son provocadas por ideas, recuerdos o acontecimientos que producen reacciones rápidas que conducen a actuar en función de lo que sentimos en ese momento.

Las emociones pueden ser positivas o negativas. Las negativas afectan a nuestro estado de ánimo y perjudican seriamente nuestra salud emocional. Por el contrario, las emociones positivas como la alegría, el sosiego, la felicidad, etc... nos permiten ser más inteligentes.

La emoción producida da paso a un estado de ánimo que denominamos sentimiento. Así por ejemplo, después de una emoción súbita de tristeza producida por una mala noticia (desastres naturales, hambre, accidentes..) nos produce un sentimiento de frustración, de impotencia, de decaimiento de no poder hacer nada, es nuestro estado de ánimo derivado de la emoción negativa, y que se prolonga en el tiempo, es más duradero que la propia emoción.

❖ LAS EMOCIONES POSITIVAS

La emoción positiva es aquella que nos resulta sana y saludable: la alegría, la satisfacción, el amor, la generosidad, la tolerancia, la humildad...experimentarlas demuestra nuestra inteligencia emocional. Vivirlas en nuestras relaciones con los demás es la mejor manera de cuidar de nosotros mismos.

Las emociones positivas nos proporcionan algunos efectos como equilibrio, tranquilidad, relajación y aumenta nuestra autoestima. Producen salud emocional.

EJERCICIOS

1. Describe las siguientes emociones positivas:

GENEROSIDAD.....

ALEGRÍA.....

FELICIDAD.....

SERENIDAD.....

HUMILDAD.....

2. Describe una situación en que hayas sentido una emoción positiva.....

.....

.....

.....

.....

❖ LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Las emociones negativas son las que nos resultan perjudiciales para nuestra salud, son insanas para nuestra persona. Estar a menudo enfadado, deseoso de...”me las pagarás”, los celos, la envidia, la indiferencia...es como un veneno que nos hace daño a nosotros mismos porque nos hace infelices, nos impide sentirnos emocionalmente equilibrados, y todo ello nos aísla de lo que nos rodea. ¿Acaso le gusta a una persona dialogar con otra que siempre está alterada? Más bien no. Al contrario, se le evita, se le huye.

Las emociones negativas dañan las relaciones con los demás, causan conflictos. Sin embargo hemos de saber que las emociones negativas ocurren en nuestras vidas, debido a los acontecimientos y a la manera de “ver” que cada uno de nosotros tenemos, pero debemos tener la suficiente INTELIGENCIA EMOCIONAL para sabe CONTROLARLAS, y que no perturben nuestro ánimo. Necesitamos un buen estado de ánimo para vivir felizmente.

Es frecuente escuchar: “ Es que tiene un carácter muy agrio”. Lo que esto significa es, precisamente, que se está viviendo atrapado por la emociones negativas de la ira, de la ansiedad, de la envidia, de los celos, de la pérdida de los “nervios”...y ello da lugar a que se evite la relación con esas personas.

Sino se logra controlar bien las emociones negativas, éstas se hacen forman parte de nuestro “mal carácter”. Debemos transformarlas en otras emociones positivas o, al menos, debemos controlar lo mejor posible, y evitar convivir con ellas más tiempo del necesario. También hay que reconocer que hay ocasiones en la que nos enfadamos, pero hemos de saber cómo y hasta qué punto.

Existen situaciones en las que nos ponemos nerviosos, pero hemos de saber actuar como actuar para relajarnos. Hay otros momentos en los que sentimos un gran deseo de vengarnos de algún compañero o amigo, pero hemos de saber valorar la situación y tomar decisiones favorables. Vivir con emociones negativas de manera permanente es como vivir con nuestro peor enemigo. Las emociones negativas alteran nuestro Sistema Nervioso Central.

Recuerda...

La INTELIGENCIA EMOCIONAL no consiste en “olvidar” las emociones, sino en APRENDER a manejarlas ADECUADAMENTE.

EJERCICIOS

1. Describe las siguientes emociones negativas:

CELOS _____

RABIA _____

TRISTEZA _____

ALTERADO _____

2. Describe una situación en que hayas sentido una emoción negativa.

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿Qué emociones negativas se viven en estas situaciones?

Alberto quisiera tener todo lo que tienen sus compañeros. Sufre cada vez que alguien estrena una camisa, unos pantalones o cualquier prenda de vestir, o incluso con cualquier objeto que algún compañero trae a clase. Nunca está conforme con lo que tiene.

Esteban no soporta a Juani porque ésta parece ser que se recibe más atención del profesor. Juani no le ha dado ningún motivo a Esteban para que se sienta así.

Cuando ocurre algo en la clase, cuando alguien lo pasa mal cuando hay algún problema con algún compañero lo sentimos y lo pasamos mal. Sin embargo, a Toni parece que le da todo igual. No se altera por nada. Parece que no le importase los que estamos a su alrededor.

4. A veces me siento...

Por ejemplo:

Celoso

Cuando me presentan a un chico/a o alguien nuevo en la clase y me quedo sin saber qué hacer ni que decir.

También cuando _____

Pasmado

Cuando veo a alguien que reacciona violentamente por cualquier pequeña tontería.

También cuando _____

5. ¿Qué significado le das tú a este acontecimiento?

Has estudiado bastante para una evaluación de Inglés, y sin embargo has suspendido.

- Ya sabía yo que lo pondría difícil. Es un profe muy duro y no hay derecho a que eso ocurra.

- No pasa nada, procurará estudiar para la recuperación.

Tranquilidad

- Esto es un desastre total. Lo que me van a decir en casa por suspender.

- ¡Vaya palo! No importa, averiguaré los fallos y lo estudiaré mejor para la recuperación.

- ¡Me las pagará el profesor!

- Yo he suspendido y Femando ha sacado un notable. Claro, él es un “enchufado”.

- Me entristece mi nota pero tendré que espabilar. ¿Qué he de hacer a partir de ahora?

Escribe en cada recuadro la EMOCIÓN que se vive en cada respuesta.

IRA/ENFADADO	TRANQUILIDAD	DESEO DE VENGANZA
TRISTEZA/SERENIDAD	CELOS/ENVIDIA	CONTROL EMOCIONAL
CATASTROFISMO/ DESASTRE TOTAL		

Las **EMOCIONES NEGATIVAS** provocan ansiedad, insatisfacción personal y rechazo de los demás. No es bueno que esas emociones se adueñen de nosotros. Debemos convertirlas en emociones positivas.

Por ejemplo podemos convertir la envidia en admiración
Envidia ⇒ Admiración

1. Observa en ti mismo/a:

¿Cuándo has comenzado a tener envidia de alguien?

¿Por qué?

¿Cómo te sentías interiormente?

¿Te perjudica la relación con algún compañero o compañera?

¿Por qué?

2. Averigua las causas:

¿Por qué se puede tener envidia?

- Inseguridad
- Temor a que los demás me “evalúen”
- Temor a ser rechazado
- Otras causas.....

3. Reflexiona y piensa:

Escribe las ventajas de cambiar las emociones negativas por positivas.....
.....
.....

4. Ficha emociones positivas y negativas.

5. A veces me siento...

Por ejemplo:

APENADO

Cuando me cuentan que alguien le ha pasado mal o que está enfermo.

También cuando _____

FELIZ

Cuando estoy en el patio con mis compañeros y compañeras hablando, riendo y pasándomelo bien.

También cuando _____

HISTÉRICO

Cuando no me salen las cosas como yo quisiera.

También cuando _____

ABURRIDO

Cuando no sé qué hacer ni a donde ir.

También cuando _____

SORPRENDIDO

Cuando veo a algún compañero que parecía muy tranquilo metiéndose con alguien.

También cuando _____

LA TRISTEZA

Cuando se está triste....

- Se producen trastornos del sueño
- Se pierde el apetito
- Te encuentras físicamente cansado/a, agotado/a
- Te muestras indiferente hacia las personas y las cosas
- Tu cuerpo funciona más lentamente
- Se pierde el interés y la energía por las actividades de la vida diaria.

EJERCICIO

1. Contesta.

¿Qué cosas te producen TRISTEZA?

¿Qué PENSAMIENTOS tienes cuando te encuentras triste?

2. ¿Has sentido esa emoción negativa de tristeza?

En estas ocasiones:

En el instituto

¿Cuándo?

Con tus compañeros

¿Cuándo? _____

Con tu familia

¿Cuándo? _____

3. Lee y analiza esta situación.

Rosana es una muchacha que estudia 1º de ESO. Los estudios le van regular. Cuando saca una mala nota se viene abajo enseguida, se desanima. También, cuando oye algún comentario hacia ella de alguna compañera, lo interpreta a su manera, pero siempre negativamente. Siempre ve las cosas en el sentido negativo.

¿Qué emoción NEGATIVA de todas éstas experimenta Rosana?

AVARICIA	CELOS	ENVIDIA	IRA
DESÁNIMO	INDIFERENCIA	ARROGANCIA	

LA EMOCIÓN POSITIVA SERÍA



PARA RECORDARLO...

Cambiar una emoción negativa en otra positiva es cuestión de práctica. Se puede ensayar varias veces. Cuando te encuentres desanimado/a, decepcionado/a, triste...pregúntate: ¿Qué podrías hacer para sentirte mejor? Seguro que tienes una buena respuesta. Nada provechoso ni positivo puede sacarse de una emoción negativa. Solamente ocasiones problemas personales, sociales y disputas.

Debemos hacer aparecer una emoción positiva donde antes había una emoción negativa. Donde antes había ENVIDIA haz que aparezca la ADMIRACIÓN. Donde había TRISTEZA haz que aparezca la ADMIRACIÓN. Donde había ANSIEDAD intenta que aparezca la ALEGRIA. Donde había ANSIEDAD intenta que se produzca la TRANQUILIDAD Y RELAJACIÓN.

4. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

IRA	NEGATIVA
TRISTEZA	
DESÁNIMO	
ENVIDIA	
INDIFERENCIA	
GENEROSIDAD	
VENGANZA	
CELOS	
TOLERANCIA	
AVARICIA	
FELICIDAD	
HUMILDAD	

