

PRÁCTICA SOFT SKILLS



10 MINUTOS DE EJERCICIOS



Soft Skills

MANEJO DE EMOCIONES

LA TRISTEZA



Desesuela



¿Qué es la TRISTEZA?

De acuerdo con psicólogo Jesús Matos, la tristeza es una emoción que busca reducir nuestra actividad para conservar energía, y es activada por la **PÉRDIDA DE ALGO o ALGUIEN**, o la **PERCEPCIÓN de POCA EFICACIA**. Al experimentarla nos ponemos en modo reflexivo, lo que nos motiva a estar en un modo adaptativo para superar la situación que se vive.

Ejercicios

Escribe lo que te ATORMENTA :((5 minutos)

Empieza un diario de tus emociones, al final del día escribe las emociones que haz sentido, no es necesario escribir una historia a menos que quieras y sientas la necesidad de hacerlo. Sí puedes dibuja las caritas para que puedas identificar las emociones.

Planifica una ACTIVIDAD QUE TE GUSTE :) (5 minutos)

Una manera recomendada por los psicólogos de levantar tus ánimos, es planificar una actividad al día que sabes que te alegra, te dejamos un ejemplo. Piensa ¿qué actividad quisieras hacer? Luego hazla :, te calmará la emoción de a poco.

EN UNA HOJA APARTE :)

Diario de Emociones

día: jueves 10 de octubre

Emociones que sentí durante el día: alegría, enojo, tristeza, ansiedades

Situaciones que enfrente en el día:

mi cumpleaños, me robaron, tengo que volver a comprar mis cosas, no se de donde voy a sacar el dinero.



EN UNA HOJA APARTE :)

Actividad: Salir a caminar

Lugar: al parque

Solo/Acompañado: con mi perrito, Scappy

Hora: 5:30 pm

¿Qué llevo? necesito dinero

Sí, para unos churritos y Galletitas para Scappy.

¿Cuánto tiempo?: 1 hora



¿Cómo superar la tristeza?

Debemos entrenar nuestra **OBSERVACIÓN**. En la medida que reflexionemos sobre de donde proviene la emoción, ¿qué suceso?, ¿qué recuerdo? o si es la sensación de cansación, la que nos esta produciendo que estemos tristes. A partir de allí, podemos planear **ESTRATEGIAS** para afrontar y evitar a largo plazo que situaciones similares nos pongan en la misma situación.

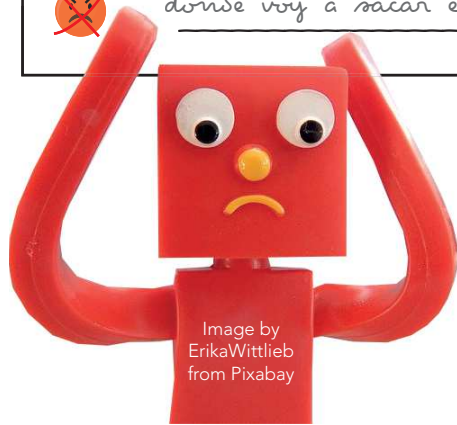


Image by ErikaWittlieb from Pixabay

Para seguir practicando

Video
(youtube)

9:27
MINUTOS



ESTOY TRISTE, Y QUÉ

DE PILAR SORDO

<http://y2u.be/2NWk03TPMHo>



Fragmento de libro
(pdf)



29
PÁGINAS

BUENOS DÍAS, ALEGRÍA
CÓMO SUPERAR LA TRISTEZA Y ALCANZAR
EL EQUILIBRIO DE JESÚS MATOS

https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/36/35704_Buenos_dias_alegria.pdf

Video-libro (youtube)



1:54
MINUTOS

**TRISTEZA: MANUAL
DEL USUARIO**

POR EVA ELAND

<http://y2u.be/6rZeUillyL-c>



Recuerda

La tristeza NO es una emoción mala, a través de experimentarla podemos reflexionar sobre lo que pasa, y pedir ayuda. Es nuestro ser avisándonos que debemos estar guardando energía para protegernos de una situación que estamos experimentando.

Una producción educativa de

