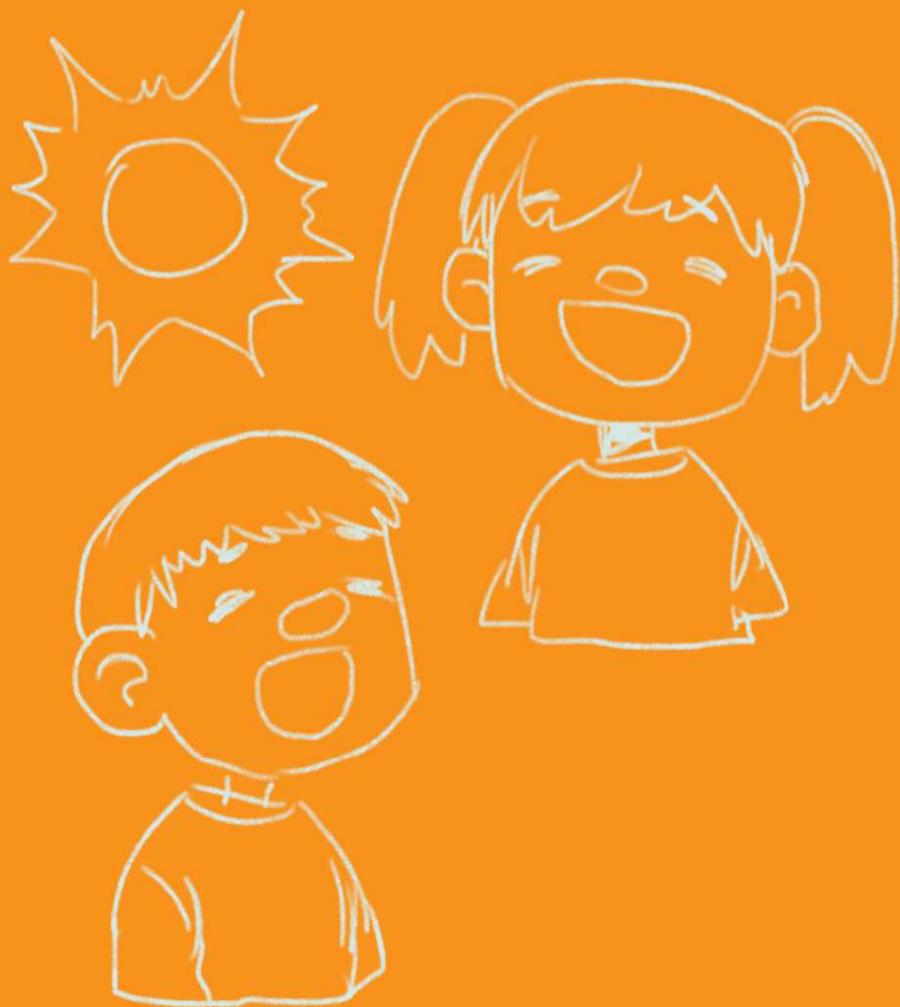


# PRÁCTICA SOFT SKILLS



10 MINUTOS DE EJERCICIOS



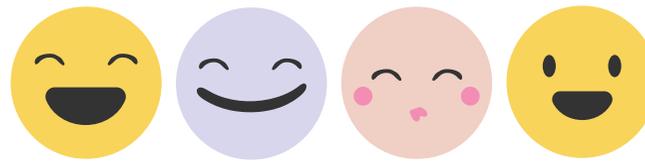
## Soft Skills

MANEJO DE EMOCIONES

LA ALEGRÍA



Desesuela



¿Qué es la ALEGRÍA?

De acuerdo con el sitio PSICOGLOBAL, es una **EMOCIÓN AGRADABLE**, porque se trata de un sentimiento que produce **PLACER** y que es producido por un acontecimiento que percibimos como positivo. Los **BENEFICIOS** de esta emoción son que **DISMINUYE EL ESTRÉS**, **MEJORA LA AUTOESTIMA**. **MAYOR FORTALEZA**, **MEJOR RENDIMIENTO**, **MEJORA EL SISTEMA INMUNE**, **MEJORA EL SUEÑO** y el **BIENESTAR EMOCIONAL**. ¿Sabías que ayuda a combatir el dolor?

## Ejercicios

**1** Activar la Alegría  
Con un saltacuerdas o sin él, vamos a prepararnos para hacer **30 saltos**, estilo libre, lo importante es saltar con los brazos abiertos, moviendolos, con posiciones de baile. Es momento de sentir la energía POSITIVA :)

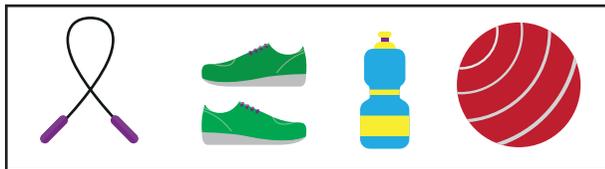
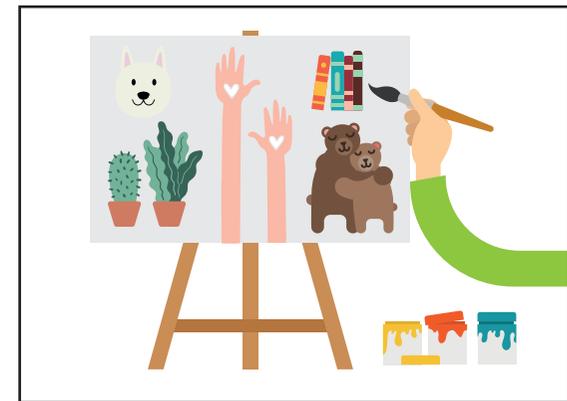


Imagen de xxolaxx  
en Pixabay

**2**

Pinta las cosas que te traen alegría

Haz una lista cosas, eventos o acciones que te traen alegría. ¿Recuerdas cómo te sientes cuando las haces? Primero dibuja en una canva o en una hoja de papel. Luego píntalas y colócala en tu habitación donde puedas verlas. No hace falta ser un artista, sino recordar para hacerlas más seguido



¿Cómo entrenar la alegría?

La alegría se produce al experimentar acontecimientos que percibimos como positivos. El cuadro acabamos de pintar de las cosas que nos provocan alegría, nos ayudará a recordar que **ACTIVIDADES QUE PODEMOS HACER MÁS SEGUIDO** para experimentar pequeñas dosis de alegría en nuestro presente.

# Para seguir practicando

Musica  
(youtube)



**2:03**  
HORAS

**POSITIVE VIBES - HAPPY MUSIC**  
BEATS TO RELAX, WORK, STUDY  
<http://y2u.be/mmS4x331fz4>



Folleto  
(pdf)

*¡Aprende a abrazar!*



**56**  
PÁGINAS

**ABRÁZAME**  
EL ABRAZO ES AMOR Y ALEGRÍA  
DE KATHLEEN KEATING  
<https://pubhtml5.com/yhlf/jole>



Recuerda

Sí logramos entrenar nuestra alegría (es pasajera), podremos llegar a experimentar felicidad (que es más duradera), que es la prologación del estado de la alegría. Mejorando así nuestro bienestar emocional.

Podcast  
(youtube)



**9:50**  
MINUTOS

**APUNTES DE PSICOLOGÍA #17**  
**LA EMOCIÓN DE LA ALEGRÍA**  
[http://y2u.be/0wk\\_dyKJ1oA](http://y2u.be/0wk_dyKJ1oA)

