



MATERIAL ORIENTADO A  
ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.



← COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES →

# ¿CÓMO NOS HEMOS SENTIDO? III



*Karin Venegas Muñoz  
Terapeuta Ocupacional*

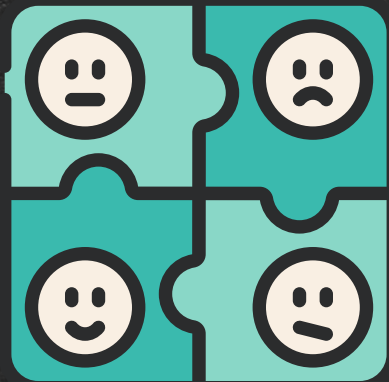
Luego de haber revisado generalidades de las emociones, tales como el componente de conciencia emocional, las etiquetas verbales, y el concepto de emoción en sí mismo, revisaremos a continuación las formas en que se pueden expresar las emociones, dividiéndolas en tres componentes: Físico, conductual y cognitivo.



Programa Habilidades para la Vida.  
Pudahuel.



MATERIAL ORIENTADO A  
ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.



# COMPONENTES DE LAS EMOCIONES.

Las emociones, se pueden manifestar en tres componentes o niveles:

← Nivel físico - corporal. →

Corresponde a una respuesta involuntaria de nuestro cuerpo frente a una determinada situación y emoción.

Ejemplo: Vamos a un parque de diversiones y deseamos subirnos a una montaña rusa. Sin embargo, cuando estamos haciendo la fila comenzamos a sentir miedo, nuestro cuerpo empieza a sudar y comienzas a sentir dolor de estómago.





## MATERIAL ORIENTADO A ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.

La sudoración y dolor de estómago corresponden a los componentes físicos de, en este caso, el miedo que produce subirse a la montaña rusa.

Otros ejemplos del componente físico pueden ser:



- Sudoración excesiva.
- Dolores de cabeza.
- Mareos.
- Dolor estomacal.
- Enrojecimiento de nuestras mejillas.
- Sentir el corazón más acelerado (cuando nos sentimos ansiosos por una salida por ejemplo)
- Sentirse agotado/a con mayor frecuencia.
- No dormir bien.



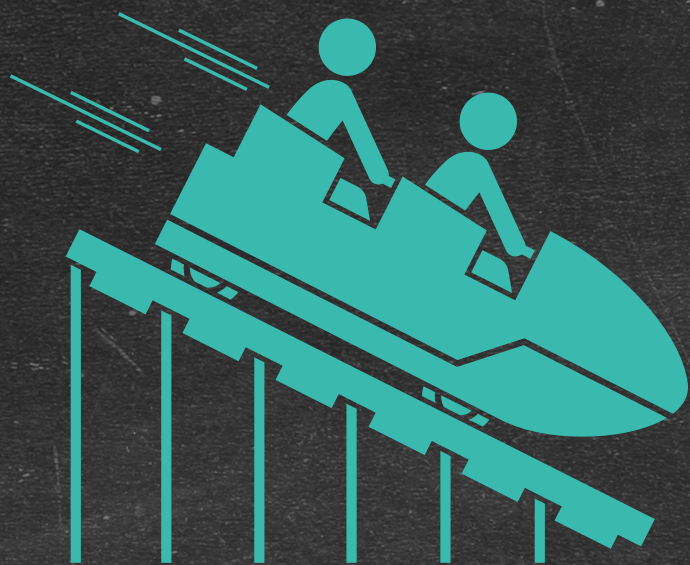
### ← Nivel conductual. →

Nuestro comportamiento es el reflejo de cómo nos sentimos, por lo que este componente se relaciona con la expresión de nuestras emociones.

Si observamos el comportamiento de una persona, además del lenguaje no verbal utilizado (tono de voz, la postura de su cuerpo, etc.) ¿Podríamos inferir las emociones que está sintiendo esa persona?



## MATERIAL ORIENTADO A ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.



**Ejemplo Montaña Rusa:** Cuando estamos haciendo la fila comenzamos a sentir miedo, por lo que nuestra voz se torna más baja, y nuestra expresión facial demuestra nuestro miedo. Los amigos que acompañan comienzan a preguntar ¿Qué te pasa? ¿No te veo bien?

Otros ejemplos del componente emocional expresado en la conducta pueden ser:



- Movernos más o menos que lo habitual.
- Evitar situaciones, personas o conflictos.
- Hablar más de lo habitual, o menos.
- Llorar de manera más frecuente, o no hacerlo.
- Dificultad para hacer las actividades que más te gustan.
- Expresiones faciales, tono de voz, y otros.





MATERIAL ORIENTADO A  
ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.



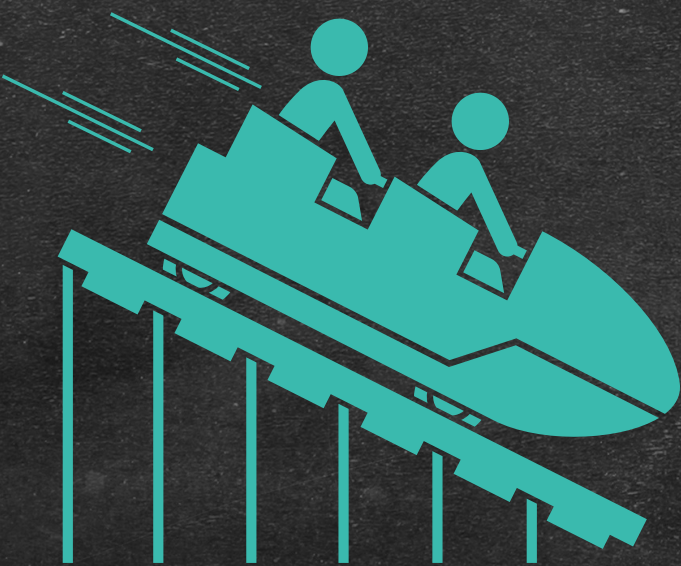
## ← Nivel cognitivo - de nuestros pensamientos. →

Se relaciona con:

\* Poder tomar conciencia de lo que estamos sintiendo, y ser capaces de etiquetar dicha emoción.

Vocabulario emocional.

\* Por otro lado, se encuentran los pensamientos que tenemos frente a una determinada emoción, pudiendo impactar en nuestra motivación y capacidad de tomar decisiones.



Ejemplo Montaña Rusa: Cuando estamos haciendo la fila comenzamos a sentir miedo, por lo que nos cuestionamos ¿Y si no me subo? ¿Qué pasaría si no me subo?, "Mejor me voy y lo intento después (...)"



## MATERIAL ORIENTADO A ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.

Otros ejemplos  
del componente  
emocional en el  
pensamiento  
pueden ser:



- Te puedes sentir más confundido.
- Dificultad para concentrarse, tomar decisiones y crear nuevas cosas.
- Dificultad para recordar o memorizar.
- Pensamientos recurrentes de una misma situación.



Te invitamos a pensar en alguna situación que te haya generado alguna emoción (Alegría, tristeza, rabia, miedo, etc), y poder identificar los componentes presentados.

¿Pudiste identificarlos?



.....

### Bibliografía:

\*Psicopedagogía de las emociones. Bisquerra, Rafael. Madrid. Editorial Síntesis.

\*La culturalización de los afectos: emociones y sentimientos que dan significado a los actos de protestas colectivas. 2011.

\*Las emociones en tiempos de COVID. Mutual de seguridad. 2020.