

1. El entorno y las emociones

Las emociones dependen de la valoración del entorno, la percepción del ambiente, los conocimientos previos y las creencias de las personas.

Tipos de entorno:

- ✓ **Individual:** Incluye el conocimiento y el control de las propias emociones, la capacidad de motivarse a unos mismo y el reconocimiento de las emociones ajenas.



- ✓ **Familiar:** Está integrado por los padres, hijos y en ciertos casos otros familiares, conviven de manera constante y favorecen el desarrollo físico, emocional y psicológico.



- ✓ **Social:** Mediante este entorno los adolescentes adquieren conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para tomar decisiones responsables.



- ✓ **Ambiental:** Este entorno incluye a la familia, los medios de comunicación, la escuela y los espacios públicos.



- ✓ **Escolar:** Dentro de la educación del adolescente se busca el aprendizaje de actitudes, hábitos, normas y el reconocimiento de las emociones.



SESIÓN 7:

“EMOCIONES Y CONDUCTAS DE RIESGO”

2. Manejo de las emociones negativas

Las emociones negativas (ira, miedo, ansiedad, etc.) producen sentimientos desagradables ante una situación percibida como amenazante.

¿Qué hacer ante emociones negativas?

- ✓ **Identificar** la emoción.
- ✓ **Reconocer** que generan sentimientos de malestar.
- ✓ **Aceptar** las emociones.
- ✓ **Hacer** lo necesario para solucionar la situación.
- ✓ **Aceptar** la situación y cambiar la actitud ante ella.
- ✓ **Practicar** técnicas que ayuden a disminuir esa emoción.



3. Pérdidas y sus duelos

El duelo es un proceso natural y adaptativo debido a una pérdida significativa e irremediable, se caracteriza por ser única e transferible.

Manifestación de las emociones negativas

Dependiendo del tipo, las emociones negativas tendrán diferente manifestación, como son:

- ✓ **Física.**
- ✓ **Cognitiva.**
- ✓ **Conductual.**
- ✓ **Espiritual.**



Tipos de duelo

- ✓ **Anticipado:** Cuando existe una enfermedad.
- ✓ **Negado:** No da signos de malestar.
- ✓ **Crónico:** No evoluciona y se extiende en el tiempo.
- ✓ **Enmascarado:** No muestra dolor, pero si una enfermedad.
- ✓ **Desautorizado:** No es reconocida abiertamente.
- ✓ **Patológico:** Acumulación constante de pérdidas sin resolver.