

WORKBOOK

MANEJO DE EMOCIONES EN SITUACIONES DE CRISIS PARA LA COMUNIDAD



LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú

Sobre el Wordbook “Lecciones que salvan vidas”

 Es un **cuaderno de trabajo práctico y resumido** que acompaña a la lección. Está diseñado para que completes ejercicios breves conforme avanzas con los capítulos.

 Su **objetivo** es ayudarte a **repasar, reforzar los conceptos clave y prepararte** para rendir con éxito el examen final que te permitirá obtener tu constancia de participación. Ideal para tomar apuntes, resolver preguntas clave y asegurar que realmente estás listo para actuar cuando más se necesita.



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú

¿Qué es una emoción? (Para comprender antes de actuar)

Las emociones aparecen automáticamente cuando ocurre algo inesperado. No son buenas ni malas: solo son señales de lo que sentimos.

 **En mis palabras, ¿qué es una emoción?**



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú

Reconociendo lo que sentimos

Cuando ocurre una situación inesperada, el cuerpo reacciona: Respiración rápida. Tensión muscular. Palpitaciones. Sensación de alarma

 **Pregunta clave:**
¿Qué estoy sintiendo en este momento?



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú

Ejercicio: Identifica tu emoción

 La emoción que estoy sintiendo ahora es:

 Lo noto en mi cuerpo porque:

 ¿Qué puedo decirme para tranquilizarme?



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú

¿Qué siento en una situación de crisis?

Piensa en una situación de emergencia o susto reciente.

 **Situación que recordé:**



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú

Ejercicio: Nombrar lo que siento

Completa la frase:

 **En este momento, estoy sintiendo...**

 **Lo noto en mi cuerpo porque...**

 **Mi mente me dice...**



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú



Si la situación es grave...

ACTIVO AYUDA

Número de Bomberos del Perú:

116. Cuándo llamar:



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



*Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú*

Mi compromiso preventivo

Completa:

 Yo, _____,
me comprometo a manejar mis emociones con
calma y apoyar a mi comunidad durante una
situación de crisis. A partir de hoy:

- Escucharé y acompañaré con empatía a quienes estén asustados.
- Mantendré una actitud tranquila para no generar pánico.
- Llamaré al 116 en caso de emergencia.

Firma: _____

Fecha: _____



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú



**LECCIONES
QUE SALVAN
VIDAS**



*Intendencia
Nacional de
Bomberos
del Perú*

