



Dimensión:



“Soy dueño de mis emociones”

Para reflexionar...

- ¿Cómo te sientes cuando vas a tener un examen muy difícil?
- Cuando enfrentas una situación difícil ¿sientes dolor en alguna parte del cuerpo?
- ¿A veces sientes que las emociones te rebasan y no puedes manejarlas?
- ¿Cuántas veces has dicho cosas que no querías o sientes cuando estás enojada o enojado?

Para trabajar con:
Uno mismo

Nuestro objetivo:

Identificar nuestras emociones y las reacciones que nos provocan.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Un espacio donde puedas estar libre de distracciones.

Duración estimada:
20 min.

Paso a paso:

1. Siéntate cómodo y concéntrate en tu respiración. Intenta dejar de prestar atención a los ruidos ambientales.
2. Identifica qué emoción experimentas justo ahora: ¿alegría, tristeza, enojo, miedo, euforia?
3. Trata de mantener esa emoción presente por un momento.
4. Observa cómo reacciona tu cuerpo e identifica en qué parte se manifiesta la emoción, ¿se siente en el estómago?, ¿en la cabeza?, ¿en la garganta?
5. Identifica cómo sueles reaccionar ante situaciones similares: ¿gritas?, ¿huyes?, ¿lloras?, ¿ríes?
6. Identifica si este tipo de reacciones te han beneficiado o perjudicado en general.
7. Recuerda que detectar la manera en la que tu cuerpo reacciona ante lo que sucede en el entorno, ayuda a identificar la emoción que prevalece en uno y te permite saber cómo reaccionar frente a situaciones adversas.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Autoconciencia

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Manejo de emociones

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Esta actividad reconoce la importancia de reflexionar acerca de sí mismo. Pasamos mucho tiempo realizando diferentes actividades, pero es mínimo o nulo el que destinamos para el autoconocimiento; cuando mejoramos el autoconocimiento también fomentamos relaciones sanas con los demás.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet