



Dimensión:

“Identifico mis emociones”**Para reflexionar...**

¿Eres capaz de identificar cada una de las emociones que experimentas?
¿Cómo reaccionas ante tus emociones?

Para trabajar
con:
Uno mismo

Nuestro objetivo:

Reconocer que existen diferentes emociones y saber cómo reaccionas ante ellas.

Condiciones y materiales deseables:

Bolígrafo, hojas y el documento ANEXO. *Identifico mis emociones.*

Tiempo de
planeación:
5min.

Paso a paso:

Duración
estimada:
15min.

Habilidades
generales en
entrenamiento



Autoconciencia

1. Haz una lista de las emociones que conoces.
2. Ahora toma el anexo de esta actividad y encierra en un círculo aquellas emociones que no escribiste.
3. ¿De qué te das cuenta con este ejercicio? ¿Cuántas emociones conoces?, ¿cuáles experimentas con mayor frecuencia?
4. Ahora elige 10 emociones del anexo y describe a detalle lo que te pasa cuando sientes esas emociones. Por ejemplo:
Cuando siento MIEDO...
 - Me dan ganas de salir corriendo.
 - Me siento paralizado.
 - Me dan ganas de llorar.
 - Mi cuerpo tiembla.
 - Siento desconfianza.
5. Finalmente reflexiona: ¿Por qué es importante conocer los diferentes tipos de emociones? ¿En cuáles emociones necesito poner más atención para reconocerlas y manejarlas de mejor forma?

Habilidades
específicas en
entrenamiento



Reconocimiento de emociones

Para terminar...

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

Para poder manejar nuestras emociones es indispensable conocerlas e identificarlas. De esta manera podremos cambiar nuestras actitudes y las formas de reaccionar ante ellas con mayor facilidad.



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

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

*ANEXO. Identifico mis emociones*

Miedo	Rechazo
Valentía	Vacío
Tristeza	Culpa
Optimismo	Frustración
Alegría	Soledad
Asombro	Rencor
Firmeza	Compasión
Vergüenza	Orgullo
Esperanza	Timidez
Tranquilidad	Desilusión
Abandono	Preocupación
Ansiedad	Paciencia
Amor	Egoísmo
Pesimismo	Celos
Ternura	Fortaleza
Enojo	Envidia
Indiferencia	Desprecio
Aburrimiento	Apatía
Tolerancia	Odio
Confusión	

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

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.