



Dimensión:



“Describiendo mis emociones”

Para reflexionar...

¿Te parece fácil o difícil identificar cómo te sientes?
¿Sabías que en realidad existen muchas emociones, más allá de la alegría, la tristeza y el enojo?

Para trabajar con:
Uno mismo

Nuestro objetivo:

Reconocer diferentes emociones en nuestra vida.
Revisar nuestras reacciones ante situaciones que nos generan ciertas emociones.
Buscar estrategias para trabajar dichas emociones y así tener reacciones más asertivas.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

La actividad se realiza en un espacio cómodo y sin distractores.

Duración estimada:
20 min.

Paso a paso:

1. Cierra los ojos y piensa en alguna situación reciente en la que te hayas sentido mal. Piensa a qué se debió ese sentimiento exactamente.
2. Ahora intenta definir si lo que sentiste fue molestia, enojo, frustración, decepción o ira.
3. Identifica cómo fue tu reacción ante esa situación: ¿Cómo era tu sensación física?, ¿qué hiciste o qué dijiste?, ¿cómo te sentiste después con lo que sucedió? Date cuenta si te hubiera gustado reaccionar de otra manera y piensa en cómo lo hubieras hecho.
4. Medita cómo puedes trabajar esa emoción y reacción ¿En general sueles reaccionar con molestia o enojo?, ¿qué factor hace que reacciones así?
5. Ahora haz el mismo ejercicio pero pensando en una situación agradable: ¿Sentiste alegría, euforia, tranquilidad? Repite el paso 3.
6. Para continuar, puedes realizar el mismo ejercicio con una situación de temor o miedo.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación

Para terminar...

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

Reconocer nuestras emociones es muy importante para conocernos mejor, identificar cómo reaccionamos, qué nos gusta, qué nos desagrada, qué nos impulsa y qué nos frena. Si no manejamos nuestras emociones, es fácil que éstas tomen el control de las reacciones y que no actuemos de manera asertiva.



Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Manejo de emociones

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