



Dimensión:

“Éste soy yo”



Para reflexionar...

¿Identificas con facilidad tus emociones?

Para trabajar con:
Uno mismo

Nuestro objetivo:

Reconocer que somos seres únicos, así como identificar las diferentes emociones que vivimos.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Realiza la actividad en un espacio donde puedas estar sentado y sin distractores.

Duración estimada:
15 min.

Paso a paso:

1. Antes de iniciar la actividad lee todas las indicaciones.
2. Trata de estar tranquilo y concentrado. Cierra los ojos y haz una respiración profunda.
3. Trata de recordar cómo te sientes en diferentes momentos del día. Define y nombra cada sentimiento: ¿Es enojo, tristeza, frustración, alegría, euforia, paz?
4. Concéntrate en la emoción que existe en este momento y trata de ubicarla en tu cuerpo, ¿en qué parte de tu cuerpo la sientes?, ¿la sensación es agradable o desagradable?, ¿es fácil para ti ubicar esa emoción o suele costarte trabajo?, ¿en qué otras ocasiones has sentido esta emoción?
5. Ahora haz una respiración profunda, ve abriendo los ojos y sé consciente de lo que ocurre a tu alrededor.
6. Intenta hacer este ejercicio durante una semana, quizá antes de dormirte, y ve registrando las emociones que van apareciendo. Al terminar la semana revisa tu registro y date cuenta de las diferentes emociones que vives todos los días.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia

Habilidades específicas en entrenamiento



Autoconciencia



Reconocimiento de emociones

Para terminar...

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

Desde que nacemos percibimos las cosas que suceden a nuestro alrededor y eso genera diferentes emociones en nosotros. A veces sólo podemos nombrar el enojo, tristeza, alegría y miedo, pero son muchas más las que existen y sentimos. Mientras más emociones podamos reconocer en nosotros, será más eficaz nuestra comunicación con otros y con nosotros mismos.



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.