



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

*“En caso de problemas emocionales: papel y lápiz”*

### Para reflexionar...

¿Has sentido que una emoción intensa que nubla tu juicio y tu capacidad de responder o decidir?

¿Cómo se manejan las emociones intensas en tu familia?

### Nuestro objetivo:

Conocer una técnica para el manejo de emociones difíciles.

Para trabajar con:

*Uno mismo/  
Toda la familia*

### Condiciones y materiales deseables:

Hojas de papel, lápiz o pluma por participante y un espacio cómodo para estar en familia.

Tiempo de planeación:  
*10 min.*

### Paso a paso:

Duración estimada:  
*30 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Conciencia social

1. Antes de iniciar dobla en dos las hojas blancas para cada integrante de la familia con su nombre.
2. Busca un momento en que esté reunida tu familia, puede ser durante la cena o comida, cuando todos estén relajados. Comenta que quieres compartir con ellos una técnica que puede ser de utilidad en el manejo de situaciones emocionalmente difíciles, como una ruptura, una pérdida, alguna situación de enojo intenso, de estrés, algún conflicto o desacuerdo, o bien sentimientos profundos de tristeza, culpa o vergüenza.
3. Lo único que se tiene que hacer es buscar un momento y lugar en el que no vayas a ser molestado o interrumpido y escribir de forma continua durante al menos 20 minutos, todo acerca de la situación que te perturba o desequilibra.
4. No hay que preocuparse por la ortografía o la gramática. Lo más importante es que sepan que nadie más lo leerá es sólo para desahogar lo que les sucede. Posterior a esto es importante detenerse, leer la hoja y hacer tres respiraciones profundas que les permitan relajarse.
5. Cada quien lo guarda su hoja. Recuerden que es algo que pueden releer cuando lo necesiten.
6. Por último, pueden repetir este ejercicio en familia o cada uno, cada vez que se sientan, confundidos o estresados.

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones



Toma de perspectiva

### Para terminar...

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

Escribir sobre lo que te sucede cuando estás atravesando por una emoción intensa te ayuda a tomar distancia, y dar tiempo para ordenar tus pensamientos y calmar tu estado de ánimo. ¡Utiliza esta sencilla técnica, cada vez que lo necesites!



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gov.mx/construyeT](http://www.sems.gov.mx/construyeT)**