

Oportunidades para cultivar mis sentimientos

Explora

CLASE



Competencia: Valora su afectividad como capacidad que realza su humanidad
Aprendizaje: Desarrolla una conducta afectiva y equilibrada que le permite participar en el ambiente escolar
Evidencia: Controla sus emociones en diferentes situaciones
Tarea: Reconoce sus sentimientos y los puntos de quiebre para no perder el control

Hay situaciones en nuestras vidas que generalmente terminan prácticamente en el mismo resultado, por ejemplo: hay personas que cualquier actividad que tenga que ver con matemáticas le lleva mucho tiempo o le es imposible resolver... en cambio sus compañeros lo resuelven con facilidad, así mismo hay personas a las que se les dificulta muchísimo crear o mantener amistades duraderas, casi siempre terminan en discordias y malos entendidos.

Esto ha llevado a que muchos digamos "soy bueno para esto o aquello..." pero todo tiene una raíz que vamos a encontrar.

1. Haz una lista de las situaciones que te han dado resultados desfavorables. En el transcurso de tu vida, algunas cosas saldrán como esperas y otras no. Si haces una lista de tus fracasos o faltas, podrás dirigirte a tus debilidades. Anota todo lo que no haya salido como esperabas

A green rectangular box with horizontal lines for writing.

2. Busca los rasgos comunes de dichas situaciones. Si tus fallas tienen un rasgo en común, claramente se trata de una debilidad. Cuando hayas identificado una debilidad, podrás empezar a desarrollar una estrategia para vencerla.

A green rectangular box with horizontal lines for writing.

3. Piensa en las cosas que quieres cambiar de tu vida. Si algún área de tu vida no te hace feliz, quizás se deba a que te sientes débil o incapaz de controlarla. Toma nota de dichas cosas y observa si existe alguna relación. Es probable que descubras que todos esos cambios proceden de un área que no has podido controlar.

A green rectangular box with horizontal lines for writing.

5. Pregúntate de qué forma te sirve cada debilidad. Tu mente no crea las debilidades a propósito, sino para protegerte o servirte de alguna forma. Si entiendes pronto de qué se trata, podrás buscar pronto una forma más positiva de enfrentar esas situaciones y deshacerte de la debilidad actual.

A green rectangular box with horizontal lines for writing.