

TEST DE EMOCIONES

Para tomar buenas decisiones ante las situaciones que se presentan en cada momento de tu vida debes reconocer y controlar tus emociones. Esta es, además, la mejor actitud que puedes adoptar si quieres sentirte bien contigo mismo y mantener relaciones satisfactorias con las personas de tu entorno.

Por ello, si eres de los que se dejan llevar fácilmente por el enojo cuando algo no sale como esperabas, si todo lo que te sucede te afecta en exceso, si no puedes manejar tus sentimientos como el temor o la angustia, o si cuando te enfadas reaccionas de forma desproporcionada y “pierdes el control”, es hora de que replantees tu comportamiento y trates de convertir en aliadas a esas emociones que ahora se te “escapan”.



Lee cuidadosamente las siguientes situaciones y selecciona la letra de la respuesta con la que te identifiques

1. Un compañero de tu salón te pide prestado un lápiz porque a él se le olvidó...

- a) Tomas uno de tu lapicera y se lo prestas
- b) Respondes ¡Nooooo! porque me puedes contagiar
- c) Le dices amablemente "porque te quiero y te cuido" no te lo puedo prestar

2. A la hora del recreo a tu amigo se le antoja tu comida y te pide que le compartas de tu lunch...

- a) Por supuesto, siempre es bueno compartir, no creo que pase nada, es mi amigo
- b) Te alejas de él sin decir nada, te pones nervioso (porque quizás toque tu comida sin permiso y te contagie de Covid)
- c) Le dices que recuerde que no puedes hacerlo por la situación de la pandemia, pero que sería una buena idea ponerse de acuerdo en qué traer a la escuela de lunch para comer lo mismo al día siguiente

3. Hoy viste después de mucho tiempo a tu mejor amiga y se acercó queriendo abrazarte...

- a) La abrazas con mucho gusto, ya era hora de reencontrarse
- b) Le dices que no se te acerque y te vas corriendo
- c) Le dices que por el bien de ambas (y porque te importa hay que respetar la sana distancia y demostrarse su afecto con el saludo "López Portillo" ¡Yo te cuido!

4. Uno de tus compañeros te comenta que se va a quitar el cubrebocas porque le pica y le da mucho calor.

- a) Le dices que se lo quite un rato, no pasa nada
- b) Te enojas con él porque a ti también te incomoda usarlo y no se te hace justo que él se lo quite
- c) Le sugieres que se lave las manos y lo cambie manteniendo la sana distancia pero que no deje de usar uno

Localiza en los siguientes cuadros la letra con mayoría de tus respuestas para identificar si sabes reconocer y controlar tus emociones o necesitas plantearte un cambio de actitud.

Mayoría respuestas A

DETENTE

Es necesario que reflexiones acerca de la importancia de las prácticas de autocuidado, hacerlo te ayudará a estar bien física y emocionalmente.



Mayoría respuestas B

CUIDADO

Es importante que trabajes en el autocuidado y el de los demás, así como en reconocer y controlar tus emociones. Esto beneficiará en gran medida una convivencia sana y segura.



Mayoría respuestas C

AVANZA

¡Felicidades! Estás listo para pasar al siguiente nivel, te comprometes con tu bienestar físico y emocional y el de las personas que te rodean.



SIGA PARTICIPANDO

No afloje



Yo te cuido
