Lección 2 Mi potencial para regular mis emociones

El reto es que expliquen por qué tienen el potencial de desarrollar bienestar emocional a través de aprender a regular sus emociones.

El mito griego de *Pigmalión* trata sobre un rey de Chipre que buscaba a la mujer ideal y decide esculpirla. Se enamoró de ella y Afrodita —la diosa del amor— le dio vida y así nació Galatea. En la psicología, este personaje inspiró el llamado "efecto Galatea", el cual explica la importancia que tienen en el logro o fracaso de nuestros objetivos las creencias que tenemos sobre nosotros mismos. En el campo de las emociones dicho efecto nos invita a reflexionar sobre lo importante que es sabernos con el potencial de aprender a regular nuestras emociones. ¿Tú te consideras con el potencial?

Actividad 1

a. Observa las imágenes y contesta las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno.





b. Utilizando una metáfora en la cual tú eres el jinete y las emociones son el caballo ¿con cuál te identificas más ? ¿Por qué?

_____

_____

_____

c. ¿Qué acciones realizas para manejar tus emociones?

_____

_____

_____

Para tu vida diaria

Platica con los integrantes de tu familia sobre la metáfora del jinete (tú o tu familiares) y el caballo (las emociones) y reflexionen sobre:

a. Si regulan sus emociones o si estas los manejan a ustedes.
b. ¿Qué tan capaces se sienten para regularlas?

LIVEWORKSHEETS

¿Quieres saber más?

Para conocer una historia y reflexionar sobre la importancia de saberse capaz de manejar las emociones, puedes ver la película *La mecánica del corazón*, inspirada en un libro del mismo nombre. Puedes encontrar el tráiler en https://bit.ly/2SjJhHH

Actividad 2

a. En parejas respondan aquí o en su cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Consideran que manejan adecuadamente sus emociones? ¿Por qué?

_____

_____

_____

- ¿Qué implica poder manejar nuestras emociones?

_____

_____

_____

- ¿Creen que tienen el potencial para manejar sus emociones? ¿Por qué?

_____

_____

_____

b. Si lo desean, compartan sus respuestas con su grupo y su profesor.

Concepto clave

Conciencia emocional de uno mismo. Significa ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de éstos.

Reafirmo y ordeno

Muchas veces pensamos que cambiar es difícil, sobre todo en el terreno de las emociones. Incluso algunos nos solemos decir: "Soy una persona muy enojona, no puedo dejar de serlo y que los demás se aguanten". Pero te tenemos una excelente noticia: ¡SÍ puedes regularlas y, además, cuentas con un gran potencial para hacerlo! Para lograrlo, el primer paso es considerarte como alguien capaz de regular sus emociones es decir, tener **conciencia emocional** de uno mismo.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

_____

_____

_____

_____

_____

LIVEWORKSHEETS