

► Cuando me emociono...

Descubrirás que las emociones pueden expresarse con distintos niveles de intensidad

Cuando vivimos una situación que nos hace sentir bien o que nos hace enojar, nos ponemos alerta. En el momento en que nuestra emoción comienza a cambiar, podemos darnos cuenta de que la alegría, la molestia, el enojo o la tristeza pueden incrementarse o disminuir.

Las personas expresamos lo que sentimos de diferente manera y con distintos niveles de intensidad. Por ejemplo, en una situación en la que sentimos miedo, éste puede crecer en distintos niveles hasta convertirse en terror, o bien, de la molestia podemos llegar al enojo intenso.

Para regular lo que sientes necesitas identificarlo y reconocerlo, y buscar recursos que permitan expresarlo sin violencia. Saber expresar de manera adecuada lo que sentimos o lo que pensamos nos permite descubrir más de nosotros mismos y manifestar mejor nuestro estado de ánimo, sin dañarnos ni a quienes nos rodean. Así podremos construir una relación de comprensión y apoyo mutuos.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Responde, ¿en qué situación consideras que es más fácil manejar lo que sentimos, cuando estamos molestos o cuando estamos furiosos? ¿Por qué?



¡Manos a la obra!

1. Para identificar lo que sientes te sugerimos que construyas un termómetro. En una cartulina o papel bond dibuja un termómetro como el que aparece en la siguiente página.

¿Cómo te sientes hoy?

Termómetro de mis emociones²



2. Haz lo siguiente para identificar y regular tus emociones.

- Piensa en tres emociones que fueron importantes para ti en las últimas semanas y escríbelas.

- _____

- _____

- _____

- Identifica en el "Termómetro de mis emociones" hasta qué nivel llegaron las emociones que anotaste en la lista. Coloréalas para que identifiques su intensidad; el verde indica que controlas tus emociones; el amarillo muestra la presencia de una emoción que modifica tu conducta habitual; el anaranjado señala una conducta que puede ser violenta cuando no tienes los recursos adecuados para enfrentar esta emoción de manera pacífica, y el rojo indica que perdiste el control de tus emociones.

3. Identifica en el termómetro tu estado de ánimo en este momento y anota aquí tus emociones respondiendo a las preguntas:

- ¿Cómo me siento hoy?

² Propuesta de Juconi adaptada para la prueba piloto Programa A Favor de la Igualdad, recuperado el 19 de noviembre de 2013 de: <<http://www.juconicomparte.org/contenido.php?tec=&cont=451>>.

- ¿Por qué?

4. Si en el termómetro identificaste que tu estado de ánimo está en rojo o anaranjado, imagina lo que podrías hacer para regular la intensidad de la emoción y regresar al verde. Piensa en dos acciones para regular tus emociones y anótalas en las líneas; por ejemplo, respirar profundo, caminar un poco para distraerte o descansar.

-

-

-



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Comenten en grupo con ayuda de su maestro las sugerencias que escribieron y anótenlas en el pizarrón; destaquen aquellas en las que haya coincidido la mayoría.
2. Anoten en una cartulina las sugerencias y después péguenlas en una pared del salón.
3. Comenten en grupo ¿por qué es importante aprender a regular lo que sentimos?



¿Qué aprendí? «.....»

A continuación marca con una palomita (✓) los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Mis emociones pueden cambiar de intensidad.			
Hay distintas formas de regular mis emociones.			