



Dimensión:



Conoce T

“El diario: mi registro emocional”

Preguntas Detonadoras

- ¿Qué tan fácil te es reconocer y manejar tus propios sentimientos?
- ¿Hay grandes variaciones en tus emociones entre un día y otro?

Para trabajar con:
Uno mismo

Nuestro objetivo:

- Observar y analizar las emociones que vivo diariamente.
- Reconocer mis respuestas emocionales ante lo que me sucede día a día.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Un cuaderno o una libreta y una pluma.

Duración estimada:
30 min. durante una semana

Paso a paso:

1. Coloca el cuaderno o libreta y la pluma al lado de tu cama.
2. Durante una semana, antes de acostarte, recuerda todo lo que pasó durante el día. Pon énfasis en las emociones que experimentaste.
3. Anota en el cuaderno la fecha, ¿Qué sentiste en el día? ¿Qué te hizo sentir así? ¿Cuál fue tu reacción ante tus emociones? ¿Te gustó como reaccionaste o qué te hubiera gustado hacer diferente?
4. Al término de la semana, revisa tus notas, ¿De qué te das cuenta? ¿Hay alguna emoción que predomine?, ¿hay alguna reacción que sea constante? Si hay alguna reacción que te gustaría cambiar, ¿Por qué?, ¿cómo crees que puedes hacerlo?
5. Si quieres, puedes continuar escribiendo tu diario de emociones durante más tiempo, leyéndolo cada semana, y poniendo atención a qué cosas has modificado, cuáles se han mantenido y cuáles te gustaría cambiar.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones

Para terminar...

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

El creador del concepto de inteligencia emocional, Daniel Goleman, señala como la piedra angular para el desarrollo de ésta es: el autoconocimiento. En la medida en que tú conozcas mejor tus emociones, podrás gestionarlas de mejor forma para tu beneficio y el de las personas que te rodean.

Asimismo, para poder comprender a los demás es indispensable conocer tus emociones. Como lo señala Rafael Bisquerra: “Cuanto más abiertos estamos para manejar nuestras emociones, más habilidad tenemos para leer las emociones de los demás”.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.mx/construyet