



Dimensión:



Conoce T

*“Me desconecto del mundo, me conecto conmigo”*

**Para reflexionar...**

Quando mis emociones me rebasan ¿hago o digo cosas de las que luego me arrepiento?  
¿Sé manejar mis emociones intensas?  
¿Cómo puedo manejar mis emociones de manera objetiva?

Para trabajar  
con:  
*Uno mismo*

**Nuestro objetivo:**

Conocer una técnica para manejar mis emociones y tener una perspectiva objetiva de la situación.

Tiempo de  
planeación:  
*20 min.*

**Condiciones y materiales deseables:**

Un espacio cómodo en el que se pueda tener un momento sin interrupciones.

Duración  
estimada:  
*20 min.*

**Paso a paso:**

Esta técnica es útil cuando necesitas tomar una distancia emocional y conservar una perspectiva objetiva de la situación.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Autorregulación

1. Inicia con tres respiraciones profundas para alcanzar una mayor oxigenación en tu cuerpo y cerebro. Esto te ayudará a estar en contacto contigo mismo.
2. En la tercera respiración profunda mantén el aire en tus pulmones por unos segundos y coloca los dedos sobre tu cara de la siguiente manera:
  - Con los pulgares cierra suavemente tus oídos
  - Con los índices, cierra tus ojos con suavidad y cuidado
  - Con los dedos medios presiona apaciblemente tu nariz hasta cerrarla
  - Con los dedos anulares y meñiques cubre tus labios
5. Durante estos segundos debes prestar atención a lo que experimenta tu cuerpo. Podrás notar la intensidad del contacto contigo mismo, y poco a poco entrarás en un estado de tranquilidad emocional.
6. Repite el ejercicio cuantas veces consideres necesario hasta llegar a una calma plena .
7. Cuando hayas logrado manejar la emoción o sentimiento, puedes retomar el tema con mayor claridad y asertividad.

La efectividad de la técnica depende de la concentración que se ponga en la experiencia. Lo que se logra es silenciar la mente, que es la fuente de toda emoción intensa.

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento

Manejo de  
emociones**Para terminar...**

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

Aprender a manejar tus emociones y no permitir que ellas te dominen a tí es cuestión de decisión y práctica. Toma conciencia de la experiencia de paz interior que habita en el silencio de tu mente, y hazla tuya.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**