

Actividad: Comprensión de las Emociones Propias

Objetivo:

Desarrollar la capacidad para identificar y comprender tus emociones y reconocer patrones emocionales en diferentes situaciones.

Instrucciones:

1. Identificación de Emociones:

- A lo largo de una semana, dedica unos minutos cada día a reflexionar sobre tus emociones.
- Usa la siguiente tabla para anotar tus emociones diarias, las situaciones que las desencadenaron, y la intensidad de cada emoción en una escala del 1 al 10.

2. Reconocimiento de Patrones:

- Al final de la semana, revisa tus notas para identificar patrones emocionales.
- Usa las preguntas al final de la plantilla para reflexionar sobre estos patrones y cómo afectan tu comportamiento y decisiones.

Plantilla para Llenar:

Día	Emoción sentida	Situación Desencadenante	Intensidad de la Emoción (1-10)	¿Cómo reaccionaste?
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				

Preguntas de Reflexión:

1. Patrones Emocionales:

- ¿Hay alguna emoción que sientas más frecuentemente?

- ¿Existen situaciones recurrentes que desencadenen emociones específicas?

2. Reacciones:

- ¿Cómo suelen ser tus reacciones ante estas emociones?

- ¿Tus reacciones son constructivas o destructivas? Explica por qué.

3. Autoevaluación:

- ¿Qué aprendiste sobre ti mismo/a al realizar esta actividad?

- ¿Hay algo que te gustaría cambiar en tu forma de manejar estas emociones?

Ejemplo Completado:

Día	Emoción sentida	Situación Desencadenante	Intensidad de la Emoción (1-10)	¿Cómo reaccionaste?
LUNES	Ansiedad	Reunión de trabajo	7	Sentí tensión, hablé poco y estuve distraído/a
MARTES	Alegría	Recibí elogios por un proyecto	8	Me sentí motivado/a y trabajé con más energía
MIÉRCOLES	Frustración	Tráfico en el camino a casa	6	Me irrité, llegué a casa de mal humor
JUEVES	Tristeza	Discusión con un amigo/a	5	Estuve callado/a, reflexioné sobre la conversación
VIERNES	Entusiasmo	Planes para el fin de semana	9	Hice planes con amigos, me sentí muy motivado/a
SÁBADO	Calma	Día relajado	4	Disfruté de actividades tranquilas como leer
DOMINGO	Nerviosismo	Preparación para la semana laboral	6	Planifiqué mi semana, sentí algo de tensión