



ACTIVIDAD GRUPAL

“EMOCIONES”



Diariamente enfrentamos situaciones que nos provocan diferentes emociones, las cuáles pueden influir en nuestra forma de reaccionar, en nuestras decisiones y en la forma en que nos relacionamos con quienes nos rodean.



Sabemos que cuando experimentamos una emoción muy intensa, identificarla y expresarla nos ayuda a tranquilizarnos, y así podemos pensar con más claridad y reaccionar de manera adecuada.



Analicemos algunas formas de reaccionar al experimentar distintas emociones...



De manera voluntaria, alguien lance el dado de emociones o elijan una emoción al azar.



¿Qué emoción resultó?

Recuerda alguna anécdota donde hayas experimentado esa emoción.

Puede ser anécdota propia o de algún personaje que recuerdes de alguna serie.



¿Cuál fue la forma de reaccionar ante esa emoción?

¿Qué efectos o consecuencias tuvo esa reacción?

¿Fueron positivas o negativas?

Si no fueron del todo buenas, ¿qué se podría cambiar para que fueran más positivas?

¿Alguien desea compartir alguna situación parecida?



Repitan la dinámica las veces que deseen para analizar anécdotas con diferentes emociones.





MOMENTO DE REFLEXIÓN PERSONAL

Recuerda una situación que frecuentemente te provoca una emoción intensa.

Con apoyo de tu bitácora emocional, escribe o dibuja tus reflexiones. Llévala contigo a casa y úsala cuando sientas que necesitas expresar una emoción y autorregularte.



Recuerda que la forma de reaccionar de cada persona puede estar influida por sus emociones, pero identificarlas y nombrarlas nos ayuda a entendernos y reaccionar positivamente.



Bitácora Emocional*

¿Qué pasó?

¿Qué sentí?

¿Cómo reaccioné?

- ¿Me dejé llevar por la emoción?
- ¿Procuré tener calma antes de actuar?

¿Qué consecuencias tuvo mi reacción?

¿Qué puedo hacer la próxima vez que experimente una emoción así, para actuar positivamente?

* Versión impresa en descargables <https://amigosnet.net/club/>