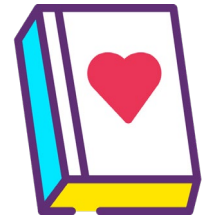


Sesión 2.2: Competencia socio-emocional personal

“Mas el carácter del espíritu cristiano es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, dominio propio.” (Ga. 5.22)

Reflexión bíblica

Vivimos en una sociedad que se caracteriza por ser hipersensible en las actitudes de sus individuos, pero insensibles a las necesidades emocionales del otro, de allí que al relacionarnos surgen conflictos porque no comunicamos bien nuestras emociones y actitudes. La sociedad vive en un constante bombardeo con los problemas, conflictos que se manifiestan en diversos estamentos, manifestaciones, toma de calles, violencia por creer tener la razón, actitudes de hostilidad a unos, discriminación, en fin, vivimos en una sociedad que está cargada emocionalmente, no buscan canalizarlas en bien para todos.



Los cristianos tenemos una ventaja sobre los demás, que Dios trabaja en nosotros y nos da recursos para canalizar nuestras emociones; la Biblia muestra que nos da dominio propio, amabilidad, amor, y capacidad para administrar bien la inteligencia emocional que ha dado a todos los hombres sin distinción pero que no saben ponerla en acción en sus relaciones.

Estas que son parte de las competencias personales y sociales que están disponibles para nosotros que somos llamados a ser reconciliadores manifestando el amor de Dios en nuestras relaciones con el prójimo, somos llamados a ser buenas relaciones sociales para la ayuda mutua viendo a todos los seres humanos como creación e imagen de Dios que también necesitan una visión de vida y conocer la verdad, para esto busquemos puntos de encuentro que nos permitan la realización en la vida.

En esta sesión, los jóvenes aprenderán sobre el concepto de inteligencia emocional y estrategias para mejorar el autoconocimiento y la autogestión. En esta sesión, junto con la 2.3 los jóvenes aprenderán competencias personales y sociales que les permitirán tener éxito en el trabajo y en la vida.

Objetivos de la sesión

Objetivo general

Fortalecer el manejo de las emociones con el fin de aprovechar los recursos para una socialización efectiva, y de convivencia.

Objetivos específicos

1. Manejar los conceptos de las emociones y relacionarlas con nuestra experiencia personal.
2. Relacionar las expresiones físicas con las emociones para el buen manejo del lenguaje corporal.

Notas para el Facilitador:

❖ Esta sesión demanda tener mucho material pre-elaborado. Estos se encuentran subrayados en cada actividad en la viñeta “materiales requeridos”. Asegúrese de tener todo listo antes de iniciar la sesión. Utilice toda su creatividad para generar

3. Comprender los diferentes niveles del manejo de las emociones para buscar su aplicación en la cotidianidad.
4. Mejorar su autoconciencia para el desarrollo de la inteligencia emocional.
5. Reconocer las reacciones ante el estrés, considerando sus efectos.
6. Desarrollar estrategias para aplicar el autocontrol en actividades cotidianas

Introducción

- **Tiempo** 5 minutos
- **Materiales Requeridos:** Cartel de objetivos de la sesión

1. Inicie la reunión dándoles la bienvenida a los jóvenes.
2. Explique que en esta sesión se conocerán y aprenderán habilidades clave relacionadas con la inteligencia emocional.
3. Muestre el cartel con los objetivos de la sesión escritos y léalos al grupo despacio y en voz alta.

Actividad 2.2.1: Bazar de las emociones.

- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Objetivos:** Manejar los conceptos de las emociones y relacionarlas con nuestra experiencia personal.
- **Materiales Requeridos:** Cartel con el bazar de las emociones, marcadores, trozos de papel
- **Habilidades Principales:** autocontrol emocional.
- **Habilidades Secundarias:** Autoconocimiento.

Descripción

En esta actividad los jóvenes serán desafiados a identificar emociones en diferentes situaciones de su vida. La actividad se desarrolla en dos partes; la primera, es una actividad de relacionamiento entre emociones y sus correspondientes definiciones. Esto permitirá que los jóvenes descubran como explicar emociones que antes no conocían. La segunda parte es una actividad que se realiza en 6 grupos y donde los jóvenes pueden compartir sobre experiencias de su vida en las que se experimentaron esas emociones, la actividad se realiza a través de la dinámica el bazar de las emociones.

Paso a paso

Primera parte

1. El facilitador indica al grupo que van a formar parejas para desarrollar la actividad Bazar de las emociones, que se encuentra en el hoja de trabajo. La actividad consiste en colocar el número que corresponde a la emoción Conceda de 10 a 15 minutos para el desarrollo de esta actividad.
2. Una vez que los jóvenes hayan terminado de relacionar las definiciones con sus respectivas emociones, se ponen en común las respuestas correctas.
3. Consulte a los jóvenes que les pareció la actividad y si hubo alguna emoción que no conocían o no sabían su significado.

Segunda parte

4. Los jóvenes se dividen en 6 subgrupos.
5. Se presenta el cartel con las 6 emociones básicas (tristeza, asco, miedo, alegría, sorpresa, ¿??). Para hacerlo más entretenido puede hacer un cartel “de bazar de las emociones” con estas escondidas y pedir a cada grupo que compre una emoción, aunque no sepan de cual se trata.



6. Seguido, pida a los grupos que en función de la emoción que “compraron reflexiones durante 7 a 10 minutos en lo siguiente (visualice estas instrucciones en el rota folio):
 - a. Identifica una experiencia reciente en la que hayas sentido esta emoción con mucha intensidad.
 - b. ¿Qué fue lo que dio origen a esa emoción?
 - c. ¿Qué pensabas en ese momento?
 - d. ¿Qué hiciste o cómo reaccionaste como producto de esa emoción?
7. Pida a un representante de cada grupo que exponga lo que ellos encontraron en común.

Reflexión y Discusión

1. Con las siguientes preguntas, se permite que los jóvenes compartan sus comentarios acerca de cada una de ellas.
 - ¿Les resultó fácil identificar sus emociones?
 - ¿Qué hubo inmediatamente antes de sentir la emoción?
 - ¿Creen que podemos elegir que emoción sentir ante un estímulo?
 - ¿Creen que hay emociones buenas y malas?
2. Concluya explicando que las emociones son en esencia impulsos que nos llevan a actuar, son reacciones ante un estímulo, como los que ustedes

mencionaron (cosas que vemos que oímos, que nos hacen o que hacemos a los demás). Estas simplemente aparecen sin que podamos evitarlo.

3. No hay emociones buenas o malas. Fuimos dotados de emociones por una razón. La alegría nos llena de energía, optimismo y fuerza para enfrentar la vida de forma positiva, la ira o el enojo puede ser útil en algún momento para defendernos ante una situación peligrosa, sentir tristeza ante la pérdida de un ser querido nos hace perder el interés en otras cosas y nos obliga al recogimiento y propicia recibir el apoyo de otros, hacer eso le da el espacio a nuestra alma y cuerpo para renovarse y tomar energías para seguir adelante y así cada emoción tiene una función.
4. Sin embargo, las emociones pueden llegar a ser peligrosas cuando se salen de control, la ira se puede convertir en furia, la tristeza en profundo pesar o depresión, el hastío o tedio en odio y hasta la alegría se puede convertir o euforia o manía.

Nota: si desea profundizar más en la explicación de las emociones y su interacción puede hablar sobre la [Rueda de Plutchik](#)

Respuestas correctas al ejercicio del hoja de trabajo

Definiciones		Emoción
1. Cuando nuestro cuerpo responde con nerviosismo, miedo cuando no sabemos qué va a pasar. Se dificulta nuestro desempeño para realizar bien nuestro trabajo, dar el tiempo merecido entre la vida familiar y laboral, etc.	3	Tristeza
2. La percepción de un obstáculo, de una amenaza o de una ofensa, despierta un sentimiento que lleva al deseo de apartar o destruir al causante.	4	Asco
3. Sentimiento acompañado de deseo de aislamiento y pasividad, que está provocado por una pérdida, desgracia, contrariedad, la decepción porque se han desvanecido las esperanzas en algo	1	Miedo
4. Es la respuesta emocional cuando alguna cosa, persona o situación nos causa una impresión sumamente desagradable.	6	Felicidad
5. Es la más breve de las emociones. Es una reacción causada por algo imprevisto o extraño, como un trueno o una celebración no anunciada.	2	Ira
6. Sentimiento positivo, intenso y duradero, que se experimenta ante los éxitos, cuando logramos nuestros objetivos o cuando sentimos que lo tenemos es lo que más deseábamos. También experimentamos esta emoción cuando hacemos algo desinteresado por los demás.	7	Amor/cariño
7. Es el afecto que sentimos por otra persona, animal, cosa o idea.	14	Ansiedad
8. Sentimiento acompañado de deseo de esconderse, ante la posibilidad de que los demás vean alguna falta, carencia o mala acción nuestra, o de algo que debería permanecer oculto	11	Admiración

Definiciones		Emoción
9. Es un sentimiento que nos lleva a sentirnos mal con nosotros mismos y a acusarnos por cosas que hicimos o que no hicimos y que causaron daños a otra persona e incluso a nosotros mismos.	12	Envidia
10. Sentimiento positivo de respeto hacia uno mismo, pero que también puede ser malo cuando la conciencia de lo que uno vale va acompañada de altivez y desprecio hacia otros.	5	Sorpresa
11. La percepción de algo o alguien extraordinario, provoca un sentimiento profundo y duradero, acompañado de aprecio.	8	Vergüenza
12. Sentimiento de malestar, rabia o tristeza, ante el bien de otra persona, deseando que pierda ese bien.	10	Orgullo
13. Emoción causada por el bien inmerecido de alguien o por las situaciones consideradas injustas.	9	Culpa
14. Es un estado de agitación, inquietud y zozobra, parecida a la producida por el miedo. Esta emoción se vuelve a veces muy intensa y no corresponde a la supuesta peligrosidad del estímulo.	13	Indignación
15. Es una típica respuesta emocional que manifestamos cuando se produce el fracaso de un deseo o esperanza, es decir. Es un sentimiento desagradable que está en estrecha vinculación con las expectativas insatisfechas por no haber conseguido lo que se buscaba o quería	15	Frustración
16. Se genera cuando estamos en situaciones difíciles o adversas y nos ilumina como un faro de luz, que fortalece nuestra creencia de que todo va cambiar y a mejorar	16	Esperanza

Nota: Mientras los jóvenes trabajan en su hoja de trabajo, prepare en silencio los materiales y condiciones para la siguiente actividad

Actividad 2.2.2: Expresiones físicas de las emociones

- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Objetivos:** Relacionar las expresiones físicas con las emociones para el buen manejo del lenguaje corporal.
- **Materiales Requeridos:** Cuatro sets de expresiones físicas y emociones, cinta adhesiva, pared o manta para pegar carteles, cuatro mesas.
- **Habilidades Principales:** Manejo del lenguaje corporal.

Descripción

Esta actividad se realiza inmediatamente después de la anterior y ayuda a reconocer las emociones a través de expresiones físicas. El facilitador deberá tener preparados cuatro carteles de expresiones físicas y cuatro sets de tarjetas de emociones (exactamente iguales para cada grupo) colocados en diferentes mesas

con una cinta adhesiva en cada mesa. Identifique cada mesa con un número (1, 2, 3 y 4)

Paso a paso

1. Formar 4 subgrupos y asígneles un número (1, 2, 3 y 4)
2. Explicar que la actividad se trata de una competencia entre grupos para relacionar en el menor tiempo posible una emoción con una expresión física. Cada grupo recibirá un set de tarjetas de emociones y un cartel con diferentes casos que reflejan expresiones físicas. A la par de cada caso hay un espacio vacío donde deberán colocar la emoción que creen corresponde a esa reacción física. El grupo que complete primero el ejercicio con las respuestas correctas será el ganador. Solamente disponen de cinco minutos para realizar la actividad.
3. El facilitador indica que a su señal cada grupo deberá correr a su respectiva mesa y completar la actividad. El grupo que finalice deberá gritar ¡LISTO! Y pegarlo en la pared asignada.
4. Revise las respuestas de cada grupo, iniciando con el que terminó primero y así sucesivamente. Si todos los grupos tienen las respuestas correctas el grupo que terminó primero será el ganador.
5. Pida a todos dar un aplauso a los ganadores e invítelos a tomar sus lugares en la sala.

Reflexión y Discusión

1. Haga las siguientes preguntas permitiendo que respondan una a la vez e ir dando aportes al conocimiento con cada reflexión:
 - ¿Les resultó fácil relacionar las señales físicas con las emociones?
 - ¿Por qué creen que nuestro cuerpo reacciona ante las emociones?
 - ¿Por qué es importante reconocer las reacciones físicas de nuestro cuerpo?
2. Explique a los jóvenes que las emociones también se manifiestan de manera fisiológica, es decir en nuestro cuerpo, como una preparación para hacer algo. Cuando sentimos ira, el cerebro manda señales para que la sangre se vaya hacia la parte superior del cuerpo, concentrar la fuerza para golpear a alguien, por eso decimos cuando nos enojamos "se me subió la sangre a la cabeza". Cuando sentimos miedo, por el contrario, nuestro rostro se pone pálido por que la sangre baja a las extremidades para facilitar la huida.
3. Necesitamos aprender a reconocer estas reacciones físicas en nuestro cuerpo porque estas son las señales más claras de nuestras emociones, incluso aunque nuestra mente racional trate de negarlas. Por ejemplo, puede que al momento de realizar la presentación "Yo soy" ante todos sus compañeros uno de ustedes se dijo a sí mismo "no me siento nervioso, estoy bien", pero su cuerpo, decía lo contrario, mandando señales a sus manos y su frente para que empezarán a sudar. O como cuando decimos "no estoy triste, eso ya no me importa" pero simultáneamente nuestros ojos se llenan de lágrimas.

Módulo 2: Listos para el empleo

4. Escriba la siguiente pregunta en una hoja rotafolio y léala al grupo ¿Qué haremos de ahora en adelante con los signos físicos de emociones? Anote en diferentes colores dos o tres respuestas.

Ejemplo de set de emociones y signos físicos

Cartel de signos físicos

Grupo No ____

1. El rostro de Pedro está pálido, sus manos se pusieron frías y sus piernas temblorosas y su corazón se aceleró. Pedro probablemente está sintiendo...
2. Ana levantó de pronto sus cejas ligeramente arqueadas, abrió más sus ojos y también su boca. Ana probablemente experimenta...
3. Julia empezó a respirar más rápido, su rostro empezó a ponerse rojo y caliente. Ella probablemente esté sintiendo...
4. Jaime sintió dolor en su pecho y en los huesos de sus manos. Su corazón empezó a latir más lento y la energía de su cuerpo bajó. El probablemente este sintiendo...
5. Los ojos de Sara brillan más de lo normal. Siente que su sangre circula por todo su cuerpo llenándola de energía y sus músculos están muy relajados. Sara posiblemente está sintiendo...

Tarjetas de emociones

Miedo

Sorpresa

Ira

Tristeza

Alegría

Actividad 2.2.3: Introducción a la inteligencia emocional

- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Objetivos:** Comprender los diferentes niveles del manejo de las emociones para buscar su aplicación en la cotidianidad.
- **Materiales Requeridos:** Cartel de categorías de competencias de la Inteligencia emocional preparado. (este se utilizará durante la sesión 2 y 3)
- **Habilidades Principales:** Manejo de información

Descripción

Con esta actividad se busca que los jóvenes tengan los niveles de manejo de emociones y que puedan entender lo importante de su aplicación para una convivencia saludable y en búsqueda de buenas relaciones.

Paso a paso

1. El facilitador expone a los jóvenes el concepto de inteligencia emocional diciendo que esta es la capacidad de entender, manejar, seleccionar y trabajar sus propias emociones y de las de los demás de manera que estas operen en su beneficio y no en su contra.
2. Muestre el cartel y explique que existen cuatro categorías de competencias que constituyen la Inteligencia emocional:

- **Auto - Conciencia** es la habilidad de **percibir tus emociones** en el momento que se están dando y estar consciente de cómo están afectando a los que te rodean.
- **Auto - Gestión** es tu habilidad de utilizar la conciencia de tus emociones, no solamente reaccionar, sino dirigir nuestra respuesta a algo positivo.
- **Conciencia Social** es tu habilidad de captar **las emociones de otras personas** y entender lo que realmente está pasando con ellos.
- **Manejo de las relaciones** es tu habilidad de manejar lo que sucede entre usted y los demás basados en el conocimiento de **tus emociones**, así como **sus emociones**.



Para entender mejor este grupo de habilidades, se han dividido en **cuatro grandes habilidades**, desglosadas en la siguiente tabla.

1. Auto conciencia Conociendo Quien soy yo	2. Auto-gestión Entendiendo como manejar poco a poco mis emociones
<p><u>Conciencia emocional:</u> es esa capacidad para reconocer y entender nuestras emociones, y cómo afectan nuestro estado de ánimo, lo que hacemos (acciones) y como interactuamos.</p> <p><u>Autoevaluación precisa:</u> evaluación realista de nuestras fortalezas y limitaciones.</p> <p><u>Confianza en uno mismo:</u> creencia fuerte y positiva en lo que somos, y somos capaces de lograr (autoestima).</p> <p>Entusiasmo, optimismo y alegría ante la vida.</p>	<p><u>Auto control:</u> es aprender a mantener nuestras emociones bajo control, autogobernarse.</p> <p><u>Dignidad:</u> es la honestidad e integridad con la que cada uno de nosotros actúa.</p> <p><u>Rigurosidad:</u> es el manejo que tenemos nosotros mismos de nuestras responsabilidades.</p> <p><u>Adaptabilidad:</u> es la capacidad para adaptarse a las situaciones cambiantes, superar obstáculos y alcanzar metas.</p> <p><u>Orientación hacia el logro:</u> es la confianza para mantenernos por si mismos en un alto nivel y lograr nuestras metas.</p> <p><u>Iniciativa-</u> es tener la preparación para aprovechar las oportunidades.</p>
3. Conciencia Social Identificando las emociones de otros	4. Manejo de relaciones Trabajando y compartiendo con otros
<p><u>Empatía</u> es reconocer las emociones de los demás al entender porque perspectiva y tomar interés en sus preocupaciones.</p> <p><u>Sensibilización Organizacional</u> para construir redes y navegar por la política para percibir dónde va la organización.</p> <p><u>Orientación al servicio:</u> capacidad para reconocer y satisfacer las necesidades del cliente.</p>	<p><u>Tener Liderazgo visionario:</u> capacidad de hacerse cargo e inspirar a un grupo con nuestras ideas y formas de actuar.</p> <p><u>Desarrollar a otros:</u> apoyar el desarrollo de habilidades de otros.</p> <p><u>Comunicación:</u> es escuchar y enviar mensajes claros, convincentes y apropiados.</p> <p><u>Crear cambios:</u> iniciar nuevas ideas o conducir al grupo en una nueva dirección.</p> <p><u>Gestionar conflictos</u> es disminuir los desacuerdos y encontrar soluciones.</p> <p><u>Crear vínculos:</u> es mantener una y crecer una red de personas a nuestro alrededor</p> <p><u>Trabajar en equipo y colaboración:</u> capacidad para crear equipos y promover la cooperación.</p>

3. Comenta el facilitador que existe una clara evidencia de que las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus sentimientos, y asimismo saben interpretar y relacionarse efectivamente con los sentimientos de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida, desde el noviazgo y las relaciones íntimas hasta el éxito en el seno de una organización. Las personas que han desarrollado adecuadamente las habilidades emocionales suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad. Quienes, por el contrario, no pueden controlar su vida emocional, se debaten en constantes luchas internas que su capacidad de trabajo y les impiden pensar con la suficiente claridad. (Daniel Goleman. Inteligencia emocional).
4. Se da conocer, además, que la investigación ha mostrado que la inteligencia socio emocional representa el **58%** del desempeño en todos los trabajos. Es el único y más grande indicador del desempeño en el lugar de trabajo.

Discusión y Reflexión

Pregunte ¿A cuántos de ustedes les gustaría fortalecer su inteligencia emocional?

Explique que en la sesión 1 y 2 estarán realizando actividades que les ayudarán en ese propósito

Actividad 2.2.4: Fortaleciendo la autoconciencia.

- **Tiempo:** 35 minutos.
- **Objetivos:** Mejorar su autoconciencia para el desarrollo de la inteligencia emocional.
- **Materiales Requeridos:** Carteles preparados con ideas sobre autoconciencia, hojas de trabajo
- **Habilidades fortalecidas:** Autoconciencia, lenguaje corporal

Descripción




Esta actividad promueve que los jóvenes realicen una exploración de sus propias emociones. Se realiza utilizando los hojas de trabajo y se introducen ideas conceptuales sobre la autoconciencia y su importancia en el desarrollo de la inteligencia emocional.

Paso a paso

1. Se invita a los jóvenes a que cada uno cierre sus ojos y que piensen en al menos 6 diferentes experiencias o situaciones que les hayan provocado emociones fuertes recientemente. Conceda de cinco a siete minutos para realizar la actividad.
2. Los jóvenes en su hoja de trabajo y realizan la actividad 2. Se explica que en la columna "en esa ocasión yo sentí... deben escribir el nombre de la emoción

que cada situación en las que pensaron les provocó. El facilitador motiva a identificar emociones diferentes, pueden utilizar las definiciones del bazar de emociones para identificar con precisión la emoción que sintieron.

3. No se debe escribir la situación que les provocó la emoción, solamente deben pensar en ella y luego escribir la emoción.
4. También explique que deben identificar una señal física en su cuerpo como las que vieron en el ejercicio anterior. Aclare que cada persona puede tener distintas reacciones físicas en su cuerpo. Explique que si no logran identificar un signo físico en su cuerpo marquen con X la columna con señal indicada. Motíuelos a que se esfuercen en recordar lo más que puedan.
5. Después, pídeles que califiquen el resultado de esa emoción. Explique que no están valorando la emoción, si no lo que ocurrió después, Para clarificar puede dar un ejemplo (preferiblemente de su propia experiencia), como el siguiente.

En esa ocasión yo sentí...	Signos físicos en mi cuerpo	El efecto final de esa emoción fue:		
				
Ira	Mis fosas nasales se abrían más de lo normal y mis puños se cerraron automáticamente			X

Puede decir que marcó la cara triste porque tuvo pensamientos de dañar a otra persona o porque finalmente acabó dándole un golpe. O puede marcar en la cara feliz, explicando que a pesar de la ira logró calmarse y responder de forma apropiada.

6. Aclare que no es necesario que escriban lo que ocurrió, solamente que piensen en ello y que luego lo valoren
7. Conceda como máximo 10 minutos para realizar la actividad.

Nota: La actividad está diseñada para identificar al menos 6 emociones, pero es posible que los jóvenes no puedan identificar más de una o que todas las experiencias evocan a una misma emoción. Todo esto le ayudará a conducir la reflexión.

Discusión y reflexión

1. Haga las siguientes preguntas, permitiendo al grupo reflexionar y comentar una a la vez si así lo desean:
 - ¿Les resultó fácil identificar sus emociones y las señales corporales que las acompañaban?
 - ¿En tu reflexión identificaste alguna emoción que se repite?
 - ¿Cuál ha sido tu estado de ánimo más frecuente en los últimos días? ¿De qué manera crees que estas emociones están afectando tu estado de ánimo?

Módulo 2: Listos para el empleo

- ¿Los resultados de tus emociones fueron más positivos o negativos?
- ¿Por qué creen que es importante tomar conciencia de nuestras emociones?

Explique que la persona que es consciente de sus estados de ánimo mientras los está experimentando goza de una vida emocional más desarrollada. Son personas cuya claridad emocional impregna todas las facetas de su personalidad; personas autónomas y seguras de sus propias fronteras; personas psicológicamente sanas que tienden a tener una visión positiva de la vida; personas que, cuando caen en un estado de ánimo. De allí la importancia de fortalecer nuestra autoconciencia.

2. Comparta estas frases de Daniel Goleman sobre las personas que tienen fortalecida su autoconciencia: (Visualice estas ideas en un cartel)
 - *Saben qué emociones están sintiendo y por qué.*
 - *Comprenden los vínculos entre sus sentimientos, sus pensamientos, sus palabras y sus acciones*
 - *Conocen el modo en que sus sentimientos influyen en su rendimiento*
 - *Tienen un conocimiento básico de sus valores y objetivos*
3. Pregunte ¿Que podemos hacer para fortalecer nuestra conciencia emocional? Anote las ideas vertidas por los jóvenes en un rotafolio y refuerce el aprendizaje con las siguientes recomendaciones (De preferencia llévelas visualizadas en un cartel:

a. **Obsérvate con frecuencia y detecta que emociones están detrás de tus acciones y tus pensamientos.**

Al principio puede ser difícil o incomodo, pero que es necesario que hagamos el esfuerzo porque cuando ignoramos o minimizamos una emoción, no importa que tan pequeña o insignificante sea, se pierde la oportunidad de hacer algo productivo con esa emoción.

b. **No juzgar nuestras emociones**

Juzgar tus emociones te priva de entender qué es lo que realmente estás sintiendo. "Cuando te permites a ti mismo sentir una emoción y estar completamente consciente de la misma, podrás entender qué lo está causando. Quitar las etiquetas de las emociones permite que ellas sigan su curso hasta que desaparecen. Etiquetarlas como si las deberías sentir o no lo que estás sintiendo, lo único que hace es agregar más emociones a las existentes y evita que la emoción original siga su curso. Así que, la próxima vez que una emoción empiece a crecer, reconócela inmediatamente. Evita ponerle una etiqueta de buena o mala, y recuerda que ese sentimiento está ahí para ayudarte a entender algo importante."

c. **Descubre el mensaje oculto en tu lenguaje corporal**

Si te cuesta identificar tus emociones, fijarte las señales físicas que manda tu cuerpo te dará muchas pistas de lo que está ocurriendo en tu interior.

d. Haz un diario de tus emociones

Llevar un registro de tus emociones te ayudará a estar más consciente de tus estados de ánimo y de los resultados que éstas provocan.

e. Saca partido de los momentos malos o incómodos

No reprimas tus emociones para evitar momentos incómodos, al hacerlo estarás perdiendo una gran oportunidad de aprendizaje.

f. Busca retroalimentación

Otras personas pueden estar viendo cosas que tu no ves respecto a cómo manejas tus emociones, por eso es importante buscar la retroalimentación.

- Dígalas que solamente teniendo conciencia de nuestras emociones podremos controlarlas.
- Invítelos a desarrollar en casa la actividad 3 de la hoja de trabajo y explique la actividad (opcional) del diario de las emociones.

Actividad 2.2.5: Reconocimiento y manejo del Estrés.

- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Objetivos:** Reconocer las reacciones ante el estrés, considerando sus efectos.
- **Materiales Requeridos:** Varias hojas de papel, rota folio y marcadores.
- **Habilidades fortalecidas:** Percibir reacciones
- **Habilidades Secundarias:** Aprender a controlar emociones y pensamientos negativos.

Descripción

El estrés es una parte natural de la vida que todos debemos de enfrentar. Para hacer frente al estrés en nuestra vida de la mejor manera, es importante que reconozcamos que cosas nos producen estrés y cuál es nuestro comportamiento cuando estamos estresados.

Paso a paso

1. Pídale a los jóvenes que definan lo que es estrés.
2. ¿Cuáles son las fuentes de estrés en tu vida?
3. ¿Cómo reaccionan ante el estrés las personas que conoces? ¿Cómo sabes cuándo un buen amigo o un familiar se siente estresado?
4. ¿Cómo reaccionas ante el estrés en tu vida? Estos pueden ser algunos ejemplos:
 - a. Pasar tiempo a solas
 - b. Ingerir alcohol
 - c. Enojarte con otros
 - d. Jugar juegos electrónicos

Reflexión y Discusión

Dele al grupo un par de minutos para discutir estas preguntas y después invite a los grupos a compartir algunos de sus comentarios para cada pregunta con el grupo entero, considerando una pregunta a la vez.

- ¿Cuál de estas cosas son indicadores de estrés?
- ¿Cómo puedes identificar si te estás sintiendo estresado?
- Si te encuentras a ti mismo haciendo estas cosas, puede ser un indicativo que te estás sintiendo estresado y probablemente necesites lidiar con la fuente de ese estrés.

Actividad 2.1.6: Estrategias de autocontrol emocional

- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Objetivos:** Desarrollar estrategias para aplicar el autocontrol en actividades cotidianas.
- **Materiales Requeridos:** Hojas de trabajo
- **Habilidades fortalecidas:** Aplicar el autocontrol
- **Habilidades Secundarias:** Lectura comprensiva

Descripción

En esta actividad los jóvenes leen y reflexionan en diferentes técnicas y estrategias para fortalecer su autocontrol. La actividad cumple el doble propósito de trasladar el conocimiento sobre los diferentes recursos que pueden utilizar para controlar sus emociones; y a la vez, los jóvenes ponen en práctica sus habilidades de lectura comprensiva, relacionando lo que leen a una situación personal. Es conveniente que previo a esta actividad se realice una dinámica que involucre movimiento físico y que levante las energías del grupo, puesto que los próximos 20 minutos deberán sumergirse en la lectura y reflexión.

Método

1. Explique que ahora deberán leer en silencio el texto de su hoja de trabajo llamado "Técnicas y estrategias de autocontrol".
2. Se les pide que lean una estrategia o técnica a la vez y que luego reflexiones sobre las situaciones en que aplicar cada técnica sería más útil.
3. Conceda 20 minutos para realizar la actividad.
4. Luego pida que se formen en parejas y que escojan cada uno, una estrategia o técnica que les gustaría practicar en ese momento o sobre la cual quisieran compartir algo con su compañero (a).
5. Conceda 10 minutos para este intercambio

Reflexión y discusión

1. Reúna nuevamente a todo el grupo y haga las siguientes preguntas
 - ¿Cuál de las estrategias les gustó más?

- ¿Por qué creen que es importante que tengamos más autocontrol?
2. Comparta estas frases de Daniel Goleman sobre las personas que tienen fortalecido su autocontrol:
- *Gobiernan adecuadamente sus sentimientos impulsivos y sus emociones conflictivas*
 - *Permanecen equilibradas, positivas e imperturbables aún en los momentos más críticos.*
 - *Piensan con claridad y permanecen concentradas a pesar de las presiones*
- Concluya diciendo que el auto control es el segundo componente de la competencia emocional para fortalecer nuestra inteligencia emocional

Cierre

- **Tiempo:** 5 minutos
- **Materiales Requeridos:** Cartel de la Sesión

Cuando una persona se sale de control decimos que tiene mal genio, pero cuando tu lo haces, son los nervios.

Cuando una persona se apega a sus métodos, es obstinado, pero cuando lo haces tú, es firmeza.

Cuando a una persona no le gusta tu amigo, es prejuicioso, pero cuando a ti no te gusta su amigo, te crees un buen juez de la naturaleza humana,

Cuando una persona hace las cosa con calma, es un aletargado, pero cuando tú lo haces es porque te gusta pensar las cosas.

Cuando una persona encuentra defectos en las cosas, es maniático, pero cuando tú lo haces, es porque sabes discernir.

Cuando una persona tiene modales suaves, es débil, cuando los tienes, eres cortés.

Cuando un individuo rompe algo, es torpe, cuando lo haces tú eres enérgico.

Veamos las virtudes de los demás y dejemos de juzgar, que conforme a nuestro juicio seremos juzgados.