

# ACTIVIDAD PRÁCTICA

Meta CE: Conciencia emocional

## 1ª competencia: Conciencia emocional

*Orientaciones previas al lector*

**Objetivos:** Atención a los pensamientos, identificación de la emoción y reconocimiento de la emoción en el cuerpo, para mejorar nuestro conocimiento propio.

*Las seis emociones básicas: alegría, tristeza, sorpresa, miedo, ira y asco, cumplen su propia función, por lo que no es apropiado reprimirlas sino más bien expresarlas adecuadamente.*

**Ser consciente de las propias emociones es el primer paso para regular su intensidad, y dar una respuesta adecuada a las diferentes situaciones diarias.**

La reacción que se experimenta al sentir una emoción viene acompañada de **cambios fisiológicos, corporales**, es por eso que ser conscientes de su aparición ayuda a regular la emoción, y así prevenir que ésta se desborde y perdamos el control sobre la situación. Las sensaciones corporales funcionarían como señales de alerta.

Además es importante tener un **vocabulario emocional amplio** y darse cuenta de que cada emoción básica, tiene diferentes grados de intensidad, en el caso por ejemplo del enfado, el disgusto sería un grado leve mientras que la furia sería una intensidad alta. En nuestra mano está ser consciente de ello para a continuación regular la emoción si es necesario, y encontrar una intensidad apropiada.

*educación emocional para ti ©*

### Ejercicio 1

A continuación presentamos un sencillo y efectivo ejercicio de reflexión, que puedes realizar varias veces al día, conectando con tu emoción. Cuanto más veces se practique, más fácilmente se irá interiorizando y llegará un momento en que se hará automáticamente.

<b>EMOCIÓN</b>	<b>FISIOLOGÍA</b>	<b>EXPRESIÓN</b>
¿Qué estoy sintiendo?	¿Cómo reconozco en mi cuerpo lo que estoy sintiendo?	¿Expreso la emoción o la reprimo? ¿Cómo me expreso en este momento?
<b>ENFADO</b>	<b>Por ej.: Tensión muscular, cuello tenso, respiración agitada</b>	
<b>MIEDO</b>		
<b>ALEGRIA</b>		
<b>TRISTEZA</b>		
<b>SORPRESA</b>		
<b>ASCO</b>		