

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Meta CE: Conciencia emocional, competencias para la vida y el bienestar.

5ª competencia: Competencias para la vida y el bienestar personal y social

Orientaciones previas al lector

Objetivos: Generar emociones positivas, actitud positiva ante la vida, actitud optimista.

Las emociones cumplen una función de adaptación al contexto y sirven para asegurar la supervivencia. Es por ello que cuando nacemos venimos preparados para dar respuesta al dolor, por lo que las emociones negativas se manifiestan espontáneamente. Como las emociones positivas no han sido tan esenciales para la supervivencia, iniciada la vida adulta se hace más necesario, y además posible, buscar y propiciar su aparición. Las emociones positivas <<se aprenden>>.

El optimismo se puede aprender. Pregúntate a qué le estás prestando atención. El enfoque que demos a nuestra atención afecta a nuestro nivel de energía, a nuestra capacidad de resolver problemas, en definitiva a la posibilidad de tener éxito o de fracasar en aquello que nos propongamos.

El <<sesgo de atención>> es la tendencia a fijarnos en algunos aspectos de nuestro entorno y no en otros. Las personas pesimistas, en cierta forma han aprendido a serlo, se fijan más en lo negativo y se sienten atraídas por ello, de esta forma les gusta intervenir en conversaciones sobre todo lo que no funciona, ver o leer malas noticias, ven amenazas a su alrededor etc. Al contrario, las personas optimistas tienden a recordar sus experiencias positivas y viven en un mundo lleno de posibilidades. Un estudio de la Universidad de Essex, apuntó que el grado en que genéticamente heredamos el optimismo o el pesimismo es alrededor del cuarenta por ciento. Lo que hagamos con el otro sesenta por ciento es nuestra responsabilidad. **Fijarnos más en lo positivo que en lo negativo es una forma de reinventar nuestra forma de ser** (Fuente: Alonso Puig, M. (2013). *El cociente agallas*. Madrid. Ed. Espasa).

El ejercicio que presentamos a continuación también ayuda a mejorar las competencias para la vida **a los más optimistas por cuanto ejercita la capacidad de generar emociones positivas, actuando sobre la motivación.**

Ejercicio 1

En la tabla siguiente enumeramos algunas **actividades que autogeneran emociones positivas o fijan la atención en situaciones positivas, léelas e intenta practicar diariamente al menos tres de ellas o elige otras con las que te identifiques. Al acabar el día anota las que has podido llevar a cabo y en la casilla de al lado escribe cómo te has sentido**, de esta forma se toma conciencia de ellas y de la satisfacción que producen.

Cuanto más practiques esta actividad más fácilmente la irás interiorizando, y poco a poco lo harás automáticamente. **Habrás introducido en tu vida una rutina de emociones positivas y optimismo** que te inundará de energía, y te ayudará a **compensar las situaciones desagradables y negativas** que inevitablemente ocurren. Es decir, las emociones positivas disminuirán los efectos de las emociones negativas, y mejorarán tus recursos: optimismo, resiliencia, resolución de conflictos etc.

	L	Emoción	M	Emoción	X	Emoción	J	Emoción	V	Emoción	S	Emoción	D	Emoción
Recrearse en el paisaje														
Leer, escuchar música...														
Cantar														
Bailar														
Reir														
Ejercicio físico														
Jugar con tus hijos														
Disfrutar con otras personas														
Dormir las horas necesarias														
Reconocer a alguien lo que te aporta														
Agradecer detalles de otros														
Tener gestos de generosidad con otros														
Felicitar por tus éxitos desde la humildad														
Otras														