

# ACTIVIDAD PRÁCTICA

Meta CE: Conciencia emocional y Autonomía emocional

## 3ª competencia: Autonomía emocional

### *Orientaciones previas al lector*

**Objetivos:** Identificación de fortalezas, conciencia emocional, construcción de una identidad positiva que genere circunstancias para ser más feliz y ayude en los momentos de adversidad.

**Hablamos de autonomía emocional, cuando somos capaces de mantener un equilibrio ante estímulos negativos del entorno. Para ello es necesaria la percepción de la autoeficacia en lo que emprendemos, así como de la responsabilidad sobre nuestras actuaciones, además de contar con un apropiado autoconcepto y una sana autoestima.**

El ejercicio que proponemos se enmarca dentro de la psicología positiva, que ayuda a las personas a construir su bienestar y florecer (*flourish*), **focalizando la atención en las fortalezas personales y las emociones positivas.** Al ser más conscientes de nuestra identidad positiva, **por una parte ello nos servirá como modelo de aprendizaje de los niños, por otra parte generará circunstancias para ser más feliz, y ayudará en los momentos de adversidad y dificultad.**

## Ejercicio 1

A continuación enumeramos las 24 fortalezas, distribuidas en 6 virtudes del proyecto Valores en Acción (Fuente: Seligman, M., *La auténtica felicidad*, Ediciones B, S.A., 2011). Presta atención a ellas y señala las que más te identifiquen, **una fortaleza es un rasgo que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo**, es decir no se trata de una actitud aislada en el tiempo.

En la tabla siguiente irás registrando situaciones en las que muestres tus **cualidades en el día a día**, anotándolas en la columna correspondiente, y **a continuación las identificarás con una de las 24 fortalezas**, que anotarás en la siguiente columna. En la última columna **anotarás la emoción que has sentido** en cada momento, 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 para identificar y hacer valer tus fortalezas**, que te ayudará a desarrollar tu autonomía emocional, y a afrontar **las situaciones desagradables y negativas** que inevitablemente ocurren.

**Recuerda: Utiliza día a día tus fortalezas, te harán sentir un mayor bienestar personal y será un modelo de aprendizaje para tus hijos.**

## Las Fortalezas:

### 1. Sabiduría y conocimiento.

- 1.1. Creatividad: pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas.
- 1.2. Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.
- 1.3. Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.
- 1.4. Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.
- 1.5. Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otros.

### 2. Coraje.

- 2.1. Autenticidad: decir la verdad y presentarse a sí mismo de forma genuina.
- 2.2. Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.
- 2.3. Persistencia: finalizar lo que uno empieza.
- 2.4. Vitalidad: acercarse a la vida con ilusión y energía.

### 2. Humanidad.

- 3.1. Bondad: hacer favores y ayudar a los demás.
- 3.2. Amor: valorar las relaciones próximas con los demás.
- 3.3. Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás.

#### 4. Justicia.

- 4.1. Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.
- 4.2. Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que se realicen.
- 4.3. Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.

#### 5. Contención.

- 5.1. Capacidad de perdonar: perdonar a aquellos que nos han ofendido o hecho daño.
- 5.2. Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.
- 5.3. Silencio: no decir cosas de las que luego uno se puede arrepentir.
- 5.4. Autorregulación: regular lo que uno siente y hace.

#### 6. Trascendencia.

- 6.1. Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia o la competencia en todos los campos de la vida.
- 6.2. Gratitud: ser consciente y agradecido de las cosas buenas que suceden.
- 6.3. Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.
- 6.4. Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en los demás.
- 6.5. Religiosidad: tener creencias coherentes

**\* Si quieres descubrir con mayor precisión cuáles son tus fortalezas puedes realizar el *test de Fortalezas de Martin Seligman* (creador de la Psicología positiva) en su sitio web [www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org), tiene una duración aproximada de 25 minutos.**

Ejercicio 1



Situación-cualidad expresada	Fortaleza/s	Emoción/es
<b>Por ej.</b> : Tengo delante una tarea que me exige esfuerzo y sacrificio, sin embargo hoy he vuelto a dar un paso más para conseguir finalizarla, a pesar de las dificultades no me he rendido.	Persistencia	Alegría, gratitud, satisfacción