

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN EL MANEJO ADECUADO DE LOS CONFLICTOS.

EJERCICIO DE AUTOCONOCIMIENTO.

Piensa en una situación emocional que hayas vivido últimamente.

Intenta responder a continuación a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué nombre darías a la principal emoción que sentiste en aquel momento?

Aparte de esta palabra, intenta hacer una lista con el máximo número de sentimientos y emociones que percibiste en aquel momento.

2. ¿Cuánto tiempo aproximado duró aquel estado emocional?
3. ¿Qué sensaciones corporales lo acompañaban? (conciencia sensorial; ejemplos: postura corporal, nivel de tensión corporal, temblor de labios, llanto, tipo de respiración, dolor, taquicardia, nudo en la garganta etc)
4. ¿Qué pensamiento rondaban por tu cabeza? (creencias, razonamientos) – Estos pensamientos se referían al pasado, presente o el futuro?
5. ¿Qué hiciste o que sentías deseos de hacer o expresar? (actuación, acción)