

CONECTANDO CON MIS EMOCIONES

Una herramienta para afrontar el contexto del buen retorno a la escuela y otras situaciones retadoras.



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021

Estimada/o docente:

Son tiempos difíciles los que atravesamos. Nuestras emociones aparecen como respuesta a una serie de eventos retadores. La necesidad de hacer muchas cosas en el día a día nos dificulta parar un momento para identificar cómo nos estamos sintiendo y qué necesitamos.

Te proponemos un ejercicio, un espacio para que puedas hacer una pausa en tus actividades y centrarte en el aquí y ahora para identificar cómo te estás sintiendo con todo lo que está sucediendo.

Tómalo como un reto, ya que no es sencillo reconocer lo que sentimos, pero verás que el resultado será más que satisfactorio. Regálate estos instantes de reflexión contigo misma/o.

Tres pasos importantes:

- 1.- Reconoce lo que sientes 
- 2.- Respeta lo que sientes 
- 3.- Pregúntate: ¿Qué necesitas? 

1.- Reconoce lo que sientes



Amor: Esta emoción aparece cuando nos sentimos en un estado de seguridad emocional, con uno mismo y con otros.

Asco/aversión: Esta emoción nos advierte que algo que experimentamos no es bueno para nosotros.

Sorpresa: Esta emoción nos prepara ante acontecimientos inesperados, sean estos positivos o negativos.

Felicidad: Esta emoción es positiva y se acompaña con sensaciones de plenitud, bienestar y satisfacción.

Miedo: Esta emoción nos comunica que hay una amenaza o peligro que debemos enfrentar (imaginario o real).

Enojo: Esta emoción nos avisa que nuestros límites han sido traspasados por alguien o por una situación. También que las cosas no salen como esperamos.

Tristeza: Esta emoción nos comunica que hemos perdido a alguien o algo muy importante o que nos han decepcionado (se ha perdido la confianza).

1.-

Reconoce lo que sientes

Busca un momento diario de tranquilidad en el que te dediques únicamente a realizar el ejercicio. Siéntate solo en un lugar cómodo y respóndete lo siguiente...

- **¿Qué emoción prioritariamente siento hoy?**

- **¿Qué emociones han observado en mí las personas cercanas (familia y/o amigos)?**

Si quieres, anota tus respuestas a continuación





Lunes

(anota tus respuestas)

Area for writing responses, featuring horizontal dashed lines on a light gray background.



Martes

(anota tus respuestas)

A large rectangular area with a light grey background and a teal border, containing ten horizontal dashed lines for writing answers.



Miércoles (anota tus respuestas)

A large rectangular area with a light grey background and a teal border, containing ten horizontal dashed lines for writing answers.



Jueves

(anota tus respuestas)

A large rectangular area with a light grey background and a teal border, containing ten horizontal dashed lines for writing answers.



Viernes

 (anota tus respuestas)

A large rectangular area with a light grey background and a teal border, containing ten horizontal dashed lines for writing answers.



Sábado

 (anota tus respuestas)

Handwriting practice area with ten horizontal dashed lines for notes.



Domingo

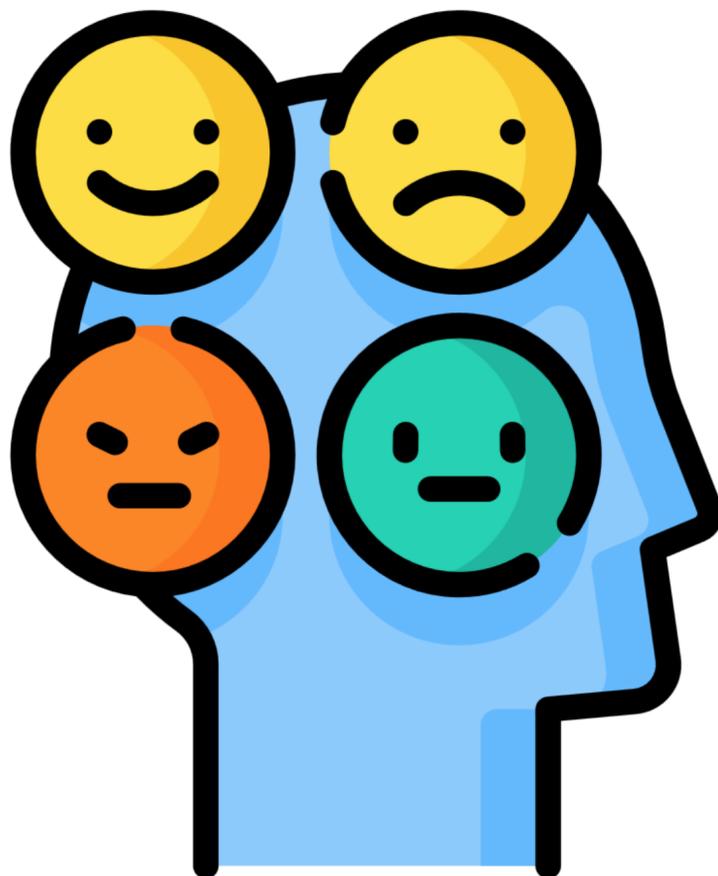
 (anota tus respuestas)

A large rectangular area with a light grey background and a teal border, containing ten horizontal dashed lines for writing answers.

2.- Respeta lo que sientes

Ahora que has reconocido qué es lo que sientes, reflexiona en las siguientes ideas:

- Las emociones son naturales.
- Toda emoción es una reacción a un evento.
- Las emociones nos indican cómo afrontar una dificultad.
- La emoción es única y solo tuya.



Reconocer esto significa respetar tus emociones, darles un lugar.

3.- Pregúntate: ¿Qué necesitas?

Primero:

Debes saber para qué te sirve identificar tus emociones.

- Para enfrentar de una mejor manera los eventos difíciles que atravesamos.
-
- Para aminorar el desgaste emocional y afrontar mejor los retos que se nos presentan.



3.- Pregúntate: ¿Qué necesitas?

Segundo:

Revisa la lista de emociones que has identificado.



Anota al costado de cada emoción qué es lo que necesitas para afrontarla.





Lunes

 (anota tus respuestas)

Mis emociones del día han sido las siguientes:	¿Qué necesito hacer para enfrentarlas?
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----



Martes

 (anota tus respuestas)

Mis emociones del día han sido las siguientes:	¿Qué necesito hacer para enfrentarlas?
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----



Miércoles

 (anota tus respuestas)

Mis emociones del día han sido las siguientes:	¿Qué necesito hacer para enfrentarlas?
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----



Jueves

 (anota tus respuestas)

Mis emociones del día han sido las siguientes:	¿Qué necesito hacer para enfrentarlas?
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----



Viernes

 (anota tus respuestas)

Mis emociones del día han sido las siguientes:	¿Qué necesito hacer para enfrentarlas?
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----



Sábado

 (anota tus respuestas)

Mis emociones del día han sido las siguientes:	¿Qué necesito hacer para enfrentarlas?
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----



Domingo

 (anota tus respuestas)

Mis emociones del día han sido las siguientes:	¿Qué necesito hacer para enfrentarlas?
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Veamos un ejemplo:

Pensando en el Buen Retorno al Año Escolar...

1.- Reconoce lo que sientes

Miedo.

2.- Respeta lo que sientes

Es normal sentir miedo.

Tengo motivos para sentir miedo.

Reconocer mi miedo me hará saber cómo enfrentarlo.

3.- Pregúntate: ¿Qué necesitas?

Ser riguroso con las medidas de prevención en la I. E.

Buscar apoyo en las personas cercanas y en quienes confío.

Algunas recomendaciones finales

- Regálate constantemente espacios para reconocer las emociones que experimentas frente a las diferentes situaciones que enfrentas en tu día a día. Puedes anotarlas o conversarlas con la familia y amigos.
- Si no puedes enfrentar la emoción sola o solo, busca en tu red de soporte a alguien con quien puedas conversar.
- Si la preocupación es muy grande, busca apoyo; te invitamos a visitar www.minedu.gob.pe/teescuchodocente donde encontrarás recursos de autocuidado en la salud física y emocional, y podrás pedir una cita con un psicólogo del equipo TED.
- Disminuye tu estrés, establece límites en relación con las actividades que puedes realizar. Y busca ayuda si es que te sientes sobrecargada/o.



PERÚ

Ministerio
de Educación

Calle Del Comercio 193, San Borja
Lima, Perú
Teléfono: (511) 615-5800
www.gob.pe/minedu