

5 maneras de ser más consciente de tus emociones

Introducción: A medida que crecemos, nos resulta más fácil reconocer qué estamos sintiendo y por qué. Esta habilidad se llama **conciencia emocional**. Poder entender nuestras emociones nos ayuda a relacionarnos con otras personas, saber lo que queremos, y tomar decisiones. Incluso las emociones que consideramos “negativas” (como la ira o la tristeza) pueden ayudarnos a comprender a otras personas y a nosotros mismos.

La conciencia emocional les resulta más fácil a algunas personas que a otras. La buena noticia es que esta es una habilidad que cualquiera puede practicar. A continuación presentamos algunas formas de estar estés en mayor contacto con tus emociones:



<http://kidshealth.org/>

SERIE DE 5 ACTIVIDADES:

- 1. Observa y dale un nombre a tus emociones.**
Comienza por simplemente notar las diferentes emociones a medida que las sientas. Nómbralas para tus adentros. Por ejemplo, podrías decir “me siento orgulloso” cuando te va bien en una presentación en clase, “me siento decepcionado” si no te va bien en un examen, o “me siento amigable” cuando estás sentado en grupo durante el almuerzo.
- 2. Hazle un seguimiento a una emoción.**
Elige una emoción conocida, como la alegría, y realiza un seguimiento a lo largo del día. Ten en cuenta la frecuencia con que la sientes y cuándo. Cada vez que la emoción aparezca, puedes simplemente tomar nota mental para ti mismo o anotarla en un diario. Observa dónde estás, con quién estás y qué estás haciendo cuando esa emoción se presenta. Ten en cuenta si la emoción es suave, media o fuerte y si tiene diferentes intensidades en diferentes momentos.

5 maneras de ser más consciente de tus emociones

3. Construye tu vocabulario emocional.

¿Cuántas emociones puedes nombrar? Trata de pensar una emoción para cada letra del alfabeto. Haz un dibujo que representen tus emociones y guárdalo para tu portafolio

4. Piensa en emociones relacionadas que varíen en intensidad.

Por ejemplo, puedes sentirte irritado, molesto, enojado, iracundo, o furioso. Fíjate cuántas de estas “familias de emociones” se te ocurren.



5. Escribe tus sentimientos en un diario.

Tómate unos minutos cada día para escribir sobre cómo te sientes y por qué. Escribir sobre sus experiencias y sentimientos ayuda a construir tu conciencia emocional. También puedes expresar tus emociones de una forma creativa. Puedes crear arte, escribir una poesía, o componer música que capture una emoción particular que estés sintiendo.

Hay mucho más que puedes intentar, por supuesto. Por ejemplo, puedes tratar de identificar las emociones que un artista está intentando transmitir cuando estés leyendo poesía o escuchando música, y luego reconocer qué te hace sentir a ti. Mientras más consciente estés de tus emociones, más pueden servirte para conocerte a ti mismo y entender a las personas que te rodean.

<http://kidshealth.org/>

