

1ª COMPETENCIA: Escuchar el lenguaje de tu cuerpo

Identificar la emoción que estamos sintiendo, según los cambios que experimenta nuestro cuerpo, y ponerle nombre.

Si las emociones son la fuerza interior que nos empuja a la acción, tenemos que ser cada vez más conscientes de qué emoción acompaña a cada acción. No es lo mismo tomar una decisión empujados por el miedo, la rabia o el asco que tomarla empujados por la curiosidad, o la seguridad.



“La emoción (corazón) decide. La razón evalúa”

LA REJILLA EMOCIONAL: instrumento que nos ayuda a reconocer la emoción que sentimos y en qué intensidad.

	ALTA	10 9 8 7 6	Felicidad Euforia Esperanza Ilusión Satisfacción Buen humor Alegría Curiosidad	Violencia Ansiedad Enfado Rencor Envidia Celos Ira Asco Miedo Rabia
	MEDIA	5 4 3 2 1	Calma Seguridad Relajación Tranquilidad Paz Sosiego	Tristeza Melancolía Aburrimiento Monotonía Frustración Malestar Presión
	BAJA			
			AGRADABLE	DESAGRADABLE
		EMOCIÓN		

EJE DE ORDENADAS: ENERGÍA. Intensidad de la emoción, de 1 a 10

Si la emoción es muy intensa, nos puede sobrepasar (podemos perder la capacidad de gestionarla) y causar daños. Por ejemplo, un ataque de rabia que me lleva a pegar a alguien. O un momento de gran tristeza me puede llevar a una depresión.

EJE DE ABCISAS: EMOCIÓN. Emoción y tipo de emoción (agradable o desagradable)

AVISO: ninguna emoción, por desagradable que sea, es mala en sí misma. Lo importante es identificarla y decidir qué hacemos con ella, y qué beneficio o daño nos puede aportar para la vida.

Cualquier emoción, aunque sea agradable, nos puede dañar, en función del uso que hagamos de ella:

- Una emoción agradable nos informa del grado de bienestar que siente nuestro organismo, y tenderemos a permanecer en él.
- Una emoción desagradable nos informa del grado de malestar que siente nuestro cuerpo. Esta información es muy útil para decidir cosas que nos permitan retomar el bienestar o equilibrio perdido.
- Por lo tanto, tenemos que aprender a no rechazar la emoción que sentimos, sea agradable o desagradable. Lo que tenemos que aprender es a gestionarla bien, es decir, que nos aporte beneficio tanto para nosotros como para las personas de nuestro entorno.
- **Ejemplos:**
 - o El odio, enfado... mal gestionados, es una fuente de sufrimiento. Pero bien gestionado, se puede convertir en acciones valientes, grandiosas, altruistas...
 - o La alegría, la satisfacción... bien gestionadas, es una fuente de bienestar para todos. Pero mal gestionadas me pueden hacer caer en el conformismo, la vida fácil, la falta de exigencia, la comodidad...
- Las emociones tienen dos caras:
 - o La buena: las gestionamos inteligentemente y nos aportan bienestar.
 - o La mala: las gestionamos mal. En este caso la emoción nos domina con tiranía y no somos dueños de nosotros mismos.



EJERCICIO:

- Construir tu propia rejilla eligiendo las emociones agradables y desagradables que más sientes habitualmente (según tu temperamento)
- Hacer un chequeo en estos momentos del día: al empezar la mañana (oración), al empezar la tarde (después de comer) y al final del día (al acostarte)
 - o Pon nombre a la emoción que sientes con más intensidad en cada momento y mide su intensidad de 1 a 10
 - o Hazlo durante una semana y al final de la misma comparte con tus compañeros las emociones que más se han repetido a lo largo de ella.

REFLEXION FINAL: si comparásemos la vida con un coche, existen dueños del vehículo que son ellos los que lo conducen, van al volante, saben y son conscientes de dónde están en cada instante, saben a dónde se dirigen y a dónde quieren llegar. Asumen la responsabilidad del viaje de su vida. Lo viven con protagonismo, con intensidad, con pasión... y lo saborean. Ante cualquier adversidad no se achican, la afrontan con valentía, no se quejan, no maldicen su suerte: un pinchazo, un atasco, la equivocación de otro conductor... Todas estas cosas son retos que superan y que les hacen más fuertes y hábiles al volante. Son conductores optimistas, amables, afectivos, agradecidos... **Da gusto viajar con ellos. Te sientes seguro.**

Y además las encontramos en todos los países (desarrollados y no desarrollados), en todos los entornos culturales (altos y bajos), en todas las edades (jóvenes o mayores)...

Pero también existen dueños

