

Cómo las Emociones Impactan en Nuestras Vidas

DISCUSIÓN GUIADA | TIEMPO SUGERIDO: 30 MINUTOS

A medida que aprendas por qué las emociones son importantes y el impacto de éstas, verás como aplicar estos conceptos a tu vida y trabajo. Utiliza las siguientes indicaciones para la autorreflexión o la discusión en grupo.

BIENVENIDA

Comienza la actividad leyendo una breve introducción a continuación:

“Las emociones impactan en varios aspectos de nuestras vidas, incluso nuestro aprendizaje, relaciones, bienestar y toma de decisiones. Exploremos como afectan en cada una de estas variables con esta actividad”.

PASO 1: DIVIDE INTO GROUPS AND DISCUSS

Divídanse en cuatro grupos. Asigna a cada grupo una de estas cuatro áreas:

Atención, memoria y aprendizaje

Toma de decisiones

Relaciones

Bienestar (salud física y mental)

Pídele a cada grupo que discuta cómo las emociones, tanto agradables como desagradable, pueden afectar cada área. Por ejemplo: "Cuando me siento frustrado, me resulta difícil prestar atención".

PASO 2: COMPARTE EN VOZ ALTA

Dale a cada grupo la oportunidad de compartir sus observaciones y conclusiones en voz alta. ¿Qué es destacable? ¿Te pareció algo sorprendente? ¿Hubo diferentes perspectivas sobre el impacto de alguna emoción?

PASO 3: REFLEXIÓN PERSONAL

Ahora que eres más consciente de cómo las emociones afectan tu vida, tómate unos minutos para reflexionar o escribir un diario sobre las siguientes preguntas.

- ¿Has notado algún momento del día en el que estás más inspirado? ¿Tenso? ¿Relajado? ¿Desmotivado?
- Imagina que desde Dirección te piden que revises tus objetivos profesionales. Ahora que has comenzado a aprender sobre inteligencia emocional, ¿cómo verás reflejado estos aspectos en tus nuevos objetivos?

PASO 4 LLEVARLO DE VUELTA A LA ESCUELA

Analiza cómo el compromiso con una mentalidad de "las emociones importan" mejorará la misión de tu escuela.

REFLEXIÓN FINAL

Concluye esta actividad reflexionando sobre la siguiente pregunta:

Al explorar cómo las emociones impactan tu vida, estarás mejor equipado para lograr tus metas personales y servir mejor a tu escuela. ¿Cómo continuarás desarrollando tu propia conciencia emocional?