



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

Práctica "Ola emocional"



Propósito

Practicar la observación y descripción de una emoción para registrar patrones de respuesta emocional ante determinados desencadenantes, con el fin de poder elegir responder en lugar de reaccionar.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes
 Tipo	Individual
 Duración	20/25 minutos
 Recursos necesarios	Ficha (ver modelo): una por participante

Desarrollo

Primer momento

Se invita a los participantes a identificar una situación desafiante y realizar esta práctica, cuando la emoción que les provoca no esté en una máxima expresión (digamos 100 en una escala del 1 al 100).

Segundo momento

Cada participante debe completar la siguiente ficha:

Emoción:

Intensidad: (1-100)

Suceso que provocó mi emoción: (quién, qué, cuándo, dónde)

¿Qué inició la emoción?

.....

Interpretaciones (creencias, suposiciones, evaluaciones) de la situación:

.....

Cambios corporales y sensaciones: ¿Qué siento en el cuerpo?

.....

Lenguaje corporal ¿Cuál es mi expresión corporal? ¿Postura?

¿Gestos?

.....

Impulsos de acción ¿Qué tengo ganas de hacer? ¿Qué quiero decir?

.....

¿Qué hice o dije en la situación?: (por favor ser específico)

.....

¿Qué consecuencia tiene esa emoción en mi persona (mi estado mental, otras emociones, comportamiento, pensamiento, memoria, cuerpo, etc.)?

.....



Práctica inspirada en:

Marsha Linehan.



Recomendaciones para el facilitador

Tener en cuenta que es una actividad orientada hacia la regulación emocional a través de la posibilidad de hacer una revisión de la metáfora de la ola emocional.