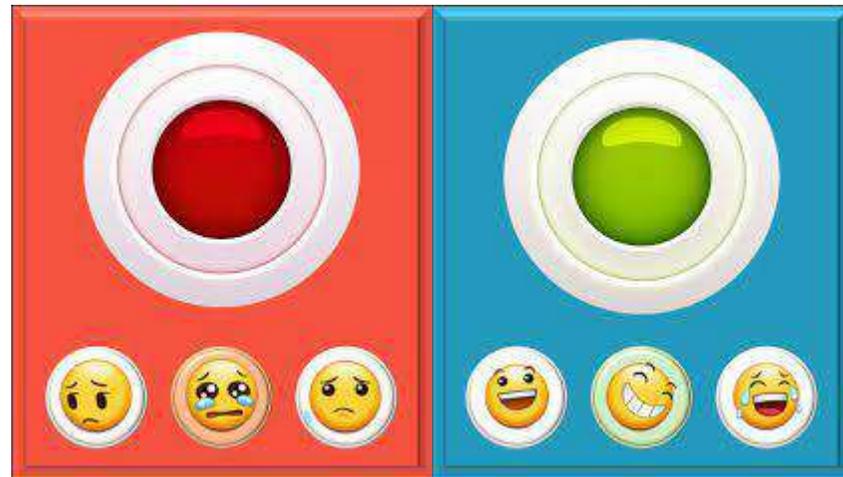




BOTONES DEL DÍA.





Para reflexionar:

¿Haz pensado por qué reaccionas diferente ante diversas situaciones de la vida cotidiana?



- ▶ Los “Botones” son situaciones que desencadenan emociones. Una situación conjuga tanto los factores del contexto como la experiencia e historia personal que predispone a un individuo a interpretar un evento de una manera particular.

Objetivo de la actividad:



designed by freepik

- ▶ **Identificar y diferenciar situaciones (“botones”) de momentos de su vida diaria.**





Actividad 1.

Recuerda dos eventos que hayas vivido los días anteriores en los que experimentaste emociones: uno en el que te sentiste bien, y otro difícil, que te causó molestia.



Actividad 2.

Comienza recordando el evento difícil.

- Recuerda la hora del día, el lugar en el que te encontrabas y las personas con las que interactuabas.
- Recuerda cómo te sentías, qué pensabas y qué hiciste frente a la situación.





- Recuerda los acontecimientos de manera ordenada y siguiendo una secuencia cronológica. Si hay partes de las que no te acuerdas, está bien, no trates de llenar los huecos inventando, simplemente salta hasta el siguiente punto que recuerdes con claridad.
- Sólo se trata de observar de dónde vienen las emociones que experimentaste.





Actividad 3.

Repite el ejercicio anterior pero ahora con el evento agradable o que consideres positivo.





Actividad 4.

A partir de tus recuerdos de la actividad anterior, responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- Describe en dónde y a qué hora sucedieron los eventos, y qué fue lo que sucedió en la situación difícil y en la situación agradable.
- identifica ¿Qué emoción, o emociones, surgieron en cada una de las situaciones (alegría, frustración, orgullo, coraje, molestia etc.)?
- ¿Cuál fué el “botón” que disparó la emoción en la situación difícil? ¿Y en la situación agradable?



Actividad de cierre.

Atendiendo las situaciones “botón” anteriores. Ahora elabora tu plan.

Piensa: ¿Qué podrías hacer para evitar o modificar la situación?

Ejemplo:

- **Mi “botón” es:** Discutir en casa con mis hermanos.
- **Las emociones que me provoca son:** Enojo, impotencia.
- **Mi plan es:** Salir de casa, respirar para tranquilizarme y entretenerme con alguna actividad.

Después de leer el ejemplo, ahora crea tu plan.

- Mi “botón” es: _____
- La emoción o emociones que me provoca es/son: _____
- Mi plan es: _____





- ▶ Identificar que situaciones (“botones”) disparan nuestras emociones es esencial para trabajar con ellas. Una situación conjuga diversos factores del contexto y de la persona. El contexto incluye lugares, personas, pensamientos y recuerdos. También la experiencia e historia personal que predispone a una persona a percibir un estímulo de cierta manera. Una canción puede ser un “botón” de tristeza para alguien y, para otra persona, esa misma canción puede ser un “botón” de alegría.

Escribe tu experiencia a lo largo de esta actividad. Solo tendrás tres minutos para escribir.



¡Gracias!

