

1

**AUTOCONOCIMIENTO.  
EL RECONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES**

**Ejercicio 1. Reconocimiento de emociones**

a) ¿Puede señalar algunas emociones?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) ¿Puede identificar situaciones que le hacen sentir ciertas emociones? Ubíquelas en la siguiente tabla:

Situación	Emoción

c) Ahora seleccione una emoción y trate de identificar cómo la vive, según lo que se indica a continuación:

Emoción	¿Qué siente?	¿Qué piensa?	¿Qué hace?

**Ejercicio 2. Autovaloración emocional**

a) En escala del 1 al 10, ¿cómo se siente habitualmente? \_\_\_\_\_

b) ¿Qué palabra califica mejor su estado de ánimo habitual? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c) ¿Cómo se calificaría usted en términos emocionales? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

d) Coloque en cada columna de la siguiente tabla aquellas situaciones que correspondan a sus vivencias personales. Puede poner las que desee.

Situaciones que me provocan preocupación	Situaciones que me generan estrés	Situaciones que no sé cómo controlar o manejar
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

e) Si tuviera que organizar sus comportamientos o características emocionales en fortalezas y debilidades, ¿cómo lo haría? Ayúdese con la siguiente tabla:

Fortalezas	Debilidades
_____	_____
_____	_____
_____	_____

f) Estilo emocional. ¿Cuál de los estilos emocionales que se describen a continuación califica mejor la manera de llevar su comportamiento? Puede que ninguno se ajuste exactamente, pero seleccione el que más se acerca a su comportamiento habitual:

- Sufre su manera de ser como algo inevitable. Utiliza expresiones como: “¿Qué voy a hacer?”, “Ojalá fuera de otra manera”, “No soy tan fuerte como \_\_\_\_\_”, “No tengo remedio”.
- Asume su manera de ser como algo natural, bueno o malo, pero “es así”. Utiliza expresiones como: “Soy y siempre he sido así”, “Cada uno es como es”.
- Trata de dominar su manera de ser. Conoce sus puntos fuertes y débiles y trata de manejarlos; evita, sobre todo, la manifestación de los débiles.

g) ¿Estaría de acuerdo en que las siguientes expresiones reflejan manifestaciones “normales” de sus estados de ánimo y no deben constituir fuente de preocupación?

- Cuando estoy triste o enojado(a), lo reflejo en mis expresiones, gestos o conducta.
- Cuando estoy triste, no tengo deseos de hacer las cosas.
- Cuando estoy triste, siento que tengo menos fuerza.
- Cuando estoy triste, a veces siento deseos de llorar.
- Cuando estoy enojado(a), me siento tenso(a).

## 2

## AUTOCONTROL. EL CONTROL DE LAS EMOCIONES

**Ejercicio 1.** ¿Podría usted identificar eventos recientes en los que haya perdido el control o haya sentido mucha ira? Sírvase de la siguiente tabla:

Qué notó en su cuerpo	Qué pensó	Qué hizo

Sugerencia: analice si alguna de las estrategias señaladas arriba podría ayudarle a vivir y manejar mejor este sentimiento.

**Ejercicio 2.** En la siguiente tabla, señale:

	Evento 1	Evento 2	Evento 3
Situación que lo provocó. ¿Qué sucedió?			
Lugar o momento			
Cómo acabó			
Consecuencias			

Sugerencia: analizar qué aspectos pueden tener en común estas situaciones, de manera que puedan servir de experiencia para el futuro.

**Ejercicio 3.** Considerando que con seguridad algunas veces ha conseguido no perder el control o sentir demasiada ira ante ciertas situaciones, es decir, ha logrado el autocontrol, por favor señale lo solicitado en la siguiente tabla:

Situación	¿Qué sucedió?	¿Qué hizo?

Sugerencia: analizar cómo podría aplicar los recursos empleados en estas situaciones a eventos futuros y recomendarlos a otras personas, nietos, amigos, gente cercana.

Algunos recursos o estrategias efectivas para aliviar los estados de ira o malestar son las llamadas autoverbalizaciones, es decir, hablar consigo mismo, autorregularse. En estos casos es viable recurrir a dos tipos de autoverbalizaciones: las tranquilizadoras y las de control:

Tranquilizadoras. Van encaminadas a lograr, como su nombre indica, un estado de relajación que permita recuperar el control; pronunciadas lentamente y con calma, pueden ser frases como:

- Calma.
- Relájate.
- Respira.
- Cuenta hasta 10.

De control. Su objetivo es ordenar la conducta, lograr que el individuo obedezca sus propias órdenes para manejar mejor una situación perturbadora; se pueden utilizar frases como:

- No voy a dejar que esto me desborde.
- Voy a ir despacio.
- Diré lo que pienso o siento en orden, con firmeza.
- No gritaré.

Sin lugar a dudas, mantener un estado de ánimo relajado, de calma, resulta lo más saludable y se ajusta a la máxima “Es mejor prevenir que lamentar”, por eso resultan recomendables ciertas prácticas de carácter preventivo, moderador de los estados de ánimo, capaces de ofrecer recursos que de alguna manera son protectores de manifestaciones emocionales negativas, entre ellas:

- Realizar ejercicios de respiración.
- Técnicas de relajación.
- Dar paseos por lugares agradables.
- Conversar con amigos.
- Tener un pasatiempo.
- Oír música relajante.
- Participar en, o pertenecer a, grupos sociales.

**Ejercicio 4.** A manera de autoevaluación, ¿podría marcar si está de acuerdo con las propuestas siguientes? Se trata de estrategias positivas para el manejo de emociones negativas como la tristeza y la ira.

Estrategia	Sí	No
Cuando estoy triste o enojado(a) pienso que puedo superarlo.		
Cuando estoy triste o enojado(a) intento reflexionar sobre lo ocurrido.		
Cuando estoy triste o enojado(a) deseo compartirlo con alguien.		
Cuando estoy triste intento levantarme el ánimo.		
Cuando estoy enojado(a) busco algo que me distraiga.		

Las siguientes son estrategias negativas o no recomendables para el manejo de emociones negativas como la tristeza y la ira.

Estrategia	Sí	No
Cuando estoy triste o enojado(a) no vale la pena hablar con alguien.		
Cuando estoy triste o enojado(a) lo mejor es que la gente no se dé cuenta.		
Cuando estoy triste o enojado(a) me irrito conmigo mismo(a).		
Cuando estoy triste trato de disimularlo.		
Cuando estoy enojado(a) aguanto hasta que se me quite.		

Ahora intente reflexionar cómo podría utilizar estas estrategias en su labor educativa con las personas más jóvenes que le rodean; ¿cuáles recomendaría, cuáles no y por qué?

3

**AUTOMOTIVACIÓN. LA DIRECCIÓN Y DOMINIO DE LAS EMOCIONES**

**Ejercicio 1.** A continuación algunos cuestionamientos que invitan a la autorreflexión:

**1. Cuando se trata de superar obstáculos:**

- Con frecuencia pienso: “Esto no lo conseguiré, es demasiado difícil para mí”.
- Suelo usar el humor porque me hace tener nuevas ideas.
- Por lo general ignoro los contratiempos de poca importancia.
- Me es relativamente fácil salir del apuro. Hago cualquier cosa por llegar a mi objetivo.
- El pesimismo me invade y me siento incapaz de seguir adelante.

**2. Cuando el presente me “sonríe”:**

- Aun cuando las cosas me estén yendo bien, pienso que pronto empeorarán.
- Me hace ver el lado positivo de la vida.
- Siento que puedo hacer cualquier cosa.
- Tengo la sensación de que lograré lo que deseo en mi vida.
- No lo aprovecho. Me siento muy cansado(a) como para emprender alguna tarea.

**3. Considero que mi vida es interesante:**

- Más bien lo fue. Ahora no me siento motivado por nada.
- Porque la hago interesante.
- De forma constante busco y creo nuevas ideas.
- Sí, siempre estoy pensando cómo cambiar mi rutina.
- Todo lo contrario: es aburrida, monótona, sin sentido.

**Ejercicio 2.** Algunas personas reconocidas como grandes pensadores han dicho o sugerido:

1. “Jamás dejes que las dudas paraliquen tus acciones” (Paulo Coelho).
2. “La resignación es un suicidio cotidiano” (Honoré de Balzac).
3. “Es triste intentar y fallar, pero más triste es no haber intentado” (Franklin D. Roosevelt).

¿Podría reflexionar acerca de estas propuestas y ofrecer un argumento que las apoye o rechace, en cada caso?

1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Ejercicio 3.** ¿Es usted optimista? ¿Cómo enfrenta, en general, la vida?

1. A la pregunta clásica: ante una botella de vino (u otro líquido de su gusto) que contiene exactamente la mitad de su capacidad, ¿qué dice?:
  - \_\_\_ Está medio llena.
  - \_\_\_ Está medio vacía.
  - \_\_\_ ¡Qué lástima, podría estar llena!
  - \_\_\_ ¡Qué suerte, podría estar vacía!
  
2. Si visualiza en su mente una pared que le cierra el camino, ¿cómo reacciona ante esta imagen?
  - \_\_\_ Se siente incapaz de seguir adelante.
  - \_\_\_ Tiene la sensación de que le caerá encima.
  - \_\_\_ Piensa una forma de rodearla y seguir adelante.
  - \_\_\_ Piensa cómo tirarla abajo.
  
3. ¿Cuál (o cuáles) posición caracteriza más, en general, su actitud ante las circunstancias de la vida?
  - \_\_\_ Siempre que llovió, escampó.
  - \_\_\_ Todo lo bueno se termina.
  - \_\_\_ Los sueños, sueños son.
  - \_\_\_ Lo último que se pierde es la esperanza.

¿Podría ofrecer un argumento que apoye su elección? ¿Se lo recomendaría como estrategia a personas más jóvenes o incluso de su misma edad?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4

## EMPATÍA. EL RECONOCIMIENTO Y REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS EN LA VIDA DE RELACIÓN

**Ejercicio 1.** ¿Sabe distanciarse de su punto de vista y ponerse en el lugar del otro?

- Siempre.
- Casi siempre.
- A veces.
- Casi nunca.
- Nunca.

**Ejercicio 2.** ¿Sabe identificar lo que sienten los demás?

- Siempre.
- Casi siempre.
- A veces.
- Casi nunca.
- Nunca.

**Ejercicio 3.** Cuando escucha a los demás, no puede evitar darles consejos, decirles lo que usted cree que deben hacer:

- Siempre.
- Casi siempre.
- A veces.
- Casi nunca.
- Nunca.

**Ejercicio 4.** alguien lo busca para hablar de algo que le preocupa, lo entristece o irrita, usted logra:

- Escucharlo sin interrumpir.
- Mirar a los ojos del otro mientras le habla.
- Controlar el deseo de decirle lo que debe hacer.

**Ejercicio 5.** Estilo de manejo emocional.

¿Cuál de los estilos emocionales que se describen a continuación califica mejor su modo de lidiar con los sentimientos ajenos? Puede que ninguno se ajuste exactamente, pero seleccione el que más se acerca a su comportamiento habitual.

- Desdeñoso: resta importancia o ignora la emoción negativa del otro.
- Desaprobador: sanciona, critica las reacciones emocionales.
- Permisivo: es afectuoso; comprende, pero no sabe qué hacer o decir.
- Empático, comprensivo: es afectuoso, comprende y ofrece guía, pero sin imponer solución.

**Ejercicio 6.** Manejo de la emoción ajena. Las nuevas generaciones.

¿Qué pasa cuando trata con personas más jóvenes, nietos o allegados, que evidentemente a veces piensan y sienten muy distinto a usted?:

- Comprende con facilidad que ellos responden a otra época, otros momentos.
- Los encuentra interesantes.
- Siente que sus experiencias vividas podrían servirles a ellos, pero sólo de guía o ejemplo.
- Reconoce que, de alguna manera, usted y su generación pasaron por situaciones similares.
- Disfruta que le cuenten sus problemas.

Sugerencia para reflexionar: la vejez debe ser una ventaja, una garantía para servir de apoyo a los más jóvenes, y nunca una barrera que lo aleje de ellos.

**Ejercicio 7.** Estudios actuales han demostrado que tener relaciones interpersonales sólidas, buenas amistades o un grupo con el que se comparte de manera frecuente es muy importante para llevar una vida sana, es decir, resulta beneficioso para la salud. Al respecto, usted:

- Disfruta a sus amistades.
- Busca el contacto con otras personas que le resultan agradables.
- Está abierto(a) a conocer nuevas personas.

**Ejercicio 8.** Teniendo en cuenta que participar en ciertos grupos es parte de la vida social y suele ser inevitable cuando se trata de, por ejemplo, la familia, los amigos o grupos de trabajo, ¿cómo es su comportamiento habitual en estas situaciones?

- Evito las situaciones grupales.
- Aunque esté en el grupo, tiendo a aislarme.
- A veces me cohibo un poco, pero participo.
- Participo abiertamente y coopero o doy mi opinión si es necesario.

**Ejercicio 9.** El buen humor y el esparcimiento son indispensables durante toda la vida; teniendo esto en cuenta, usted:

- Participa en actividades recreativas.
- Disfruta de situaciones chistosas, graciosas, ocurrentes.
- Considera que las limitaciones normales de la edad no le impiden divertirse, aunque tal vez no sea "como antes".
- Aunque quizás no participe de forma directa, le agrada ver, por ejemplo, bailar o cantar a otros.

Concluye aquí esta pequeña muestra de actividades que pueden ser integradas a programas de rehabilitación neuropsicológica, a fin de contribuir a elevar la capacidad de adaptación social y emocional de los adultos mayores.