Actividad 2°

**Cómo fortalecer nuestras relaciones interpersonales, desde la gestión de nuestras emociones en el contexto actual.**

**(Semana 09)**

*¡Hola! ¡Bienvenida y bienvenido! Soy Rachell, y seré la persona encargada que te explicará el área de tutoría. Como recordarás, en la primera actividad de esta experiencia reconocimos la importancia de manejar las emociones para conseguir nuestro bienestar. En esta actividad, reflexionaremos sobre la importancia de conocer los estilos de comunicación para fortalecer nuestro bienestar emocional y cuidar nuestras relaciones interpersonales.*

**Para acercamos al tema**

Wilson y sus hermanos estaban jugando con el nuevo juego de mesa que su papá les compró para que se diviertan. Wilson ya había acumulado muchos puntos y estaba cerca de ganar el juego; pero de pronto, al lanzar el dado, perdió más de la mitad de los puntos que había ganado. No lo podía creer. Era un juego bastante fácil y solo faltaba una ronda más para ganar. Entonces, de un momento a otro, reaccionó diciendo que habían hecho trampa y que ya no quería jugar. Se retiró del grupo y se fue a su cuarto. Sus hermanos se miraron entre sí, sin comprender qué estaba pasando. Dejaron el juego y también se retiraron.

Sofía entró al cuarto de su hermana y la encontró llorando. Le preguntó el motivo y ella le contó, muy triste, que su enamorado le había escrito para decirle que ya no continuarían como pareja, que ya no la amaba. Sofía la abrazó y lloró junto con su hermana.

Juan estaba en la sala con su familia cuando, de pronto, leyó en WhatsApp una historia muy graciosa y se rio con tanta alegría que poco a poco sus hermanos y padres, al verlo, sonrieron también. Juan quiso contar la historia, pero la risa no lo dejó. De repente, todos estaban riendo sin conocer la historia

**Reflexionamos y respondemos estas preguntas:**

**¿De qué tratan las historias**? *(Un ejemplo sería)*

-Adolescentes que experimentan diferentes emociones, en diferentes situaciones.

**¿Qué emociones identificas en las historias?** *(Esta esta fácil)*

**-**

**¿Cómo reaccionan los familiares de las historias ante la expresión de las emociones de cada personaje?**

-En la historia de Wilson, sus hermanos reaccionan de manera………………….

**¿Te han sucedido situaciones similares?, ¿cuáles?**

***-(Esto es personal)***

**¿Crees que nuestras emociones pueden impactar en las emociones de los demás?, ¿por qué?**

*-(Abajito te estaré dejando la respuesta)*

Impacto de nuestras emociones

La expresión de nuestras emociones puede tener un impacto en las emociones y los sentimientos de las otras personas. Como observamos en las historias, algunas emociones se “contagian”: la alegría, la tristeza, etc.

Cuando vemos a alguien expresar una emoción intensa, podemos identificar en nosotras/os mismas/os ese estado. Esto puede ser bueno, para entender lo que la otra persona siente.

¡Ponemos en práctica lo aprendido!

***Realicemos el siguiente ejercicio, que nos ayudará a cambiar nuestra conducta cuando experimentemos la emoción de la ira:***

• Recordemos una situación en la que hayamos sentido mucha cólera.

• Repasemos cómo actuamos, qué dijimos y cómo lo dijimos.

• Intentemos ponernos en el lugar de las personas que estuvieron cerca de nosotras/os e identifiquemos lo que sintieron al vernos y escucharnos.

• Ahora, imaginemos un final diferente. Propongámonos a nosotras/os mismas/ os otras formas de reaccionar ante la misma situación en la que expresamos malestar, pero sin hacer sentir mal a los demás. Escribamos dichas formas de reaccionar. Todas las posibilidades son bienvenidas.

**Evaluamos nuestros avances.**

Las emociones no son buenas ni malas. Nos sirven para darnos cuenta de lo que sucede a nuestro alrededor y cómo reaccionar ante ello.

• La expresión de nuestras emociones tiene un impacto en nosotras/os mismas/os y en los demás. Reconocer este efecto nos ayuda a autorregular esas emociones y fortalecer nuestras relaciones interpersonales.

• De todas las emociones, la ira es la emoción que más impacto negativo tiene en nuestra salud física y emocional, así como en el bienestar de las personas que nos rodean.

• El primer paso para aprender a regular nuestras emociones es conocer cómo las expresamos.

