**Ejercicio núm. 1**

**RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA**

* Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarse de que se está llevando el aire a la parte de debajo de los pulmones, sin mover el pecho.
* Al tomar aire por la nariz, lentamente, lleva a la parte de abajo de los pulmones, hinchando un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho.
* Retén por un momento el aire en esa posición.
* Suelta el aire, lentamente por la boca, hundiendo un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho.
* Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire; sin olvidar evocar imágenes y emociones positivas, a la vez que te concentras en tu respiración.

**Ejercicio núm. 2**

**IDENTIFICANDO Y ENTENDIENDO MIS EMOCIONES**

A partir de ahora, identifica tus emociones y anota cada uno de los siguientes puntos para cada emoción que ubiques.

|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre de la emoción:** |  |
| **Evento desencadenante**  **¿Qué puso en marcha esta emoción?** |  |
| **Interpretaciones**  **Supuestos de la situación** |  |
| **Cambios corporales y sensitivos**  **¿Qué estoy sintiendo en mi cuerpo**  **por esta emoción?** |  |
| **Lenguaje corporal**  **¿Cuál es mi expresión facial?**  **¿Postura? ¿Gestos?** |  |
| **Demanda de acción**  **¿Qué me apetece hacer?**  **¿Qué quiero decir?** |  |
| **¿Qué dije o hice?** |  |
| **Efecto secundario de la emoción**  **¿Qué consecuencias tuvo en mí?**  **¿Qué provocó en mi entorno?** |  |
| **Función de la emoción**  **¿Para qué me sirvió esta emoción?** |  |

**Ejercicio núm. 3**

**LISTA DE ESTADOS DE ÁNIMO**

Puedes observar el siguiente listado para ayudarte a identificar algunas de tus emociones. Si no encuentras la que corresponde a cómo te sientes, puedes agregar otras.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **EMOCIÓN** |  |  |
| **Miedo** | **Afecto** | **Tristeza** | **Enojo** | **Alegría** |
| **Asustado** | **Cariñoso** | **Deprimido** | **Enfadado** | **Eufórico** |
| **Ansioso** | **Tierno** | **Culpable** | **Orgulloso** | **Feliz** |
| **Preocupado** |  | **Triste** | **Irritado** | **Alegre** |
| **Inseguro** |  | **Avergonzado** | **Frustrado** | **Entusiasmado** |
| **Nervioso** |  | **Decepcionado** | **Furioso** |  |
| **Temeroso** |  |  | **Herido** |  |
| **Disgustado** |  |  | **Enfurecido** |  |
| **Espantado** |  |  | **Humillado** |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Ejercicio núm. 4**

**REGULACIÓN EMOCIONAL**

Elige dos emociones negativas que hayas experimentado, descríbelas en la primera columna y en la segunda columna anota todas las cosas que puedes hacer para regular la emoción negativa que identificaste.

|  |  |
| --- | --- |
| **Entender las emociones que experimentamos**  Identificar (observar y describir)  las emociones negativas | **Reducir la vulnerabilidad emocional**  Incrementar las emociones positivas |
|  |  |
|  |  |

**Ejercicio núm. 5**

**IDENTIFICA TUS PROBLEMAS**

Identifica tres situaciones que te preocupan y llena los recuadros, tal y como se describe en el ejemplo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SITUACIÓN** | **PREDICCIÓN** | **POSIBLES PROBLEMAS** |
| **Ejemplo:**  Departamental de Embriología | No voy a alcanzar a estudiar todos los temas | No tengo todos los apuntes  Faltan dos semanas |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Ejercicio núm. 6**

**SOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

De las situaciones que elegiste en el ejercicio anterior, llena los siguientes recuadros, tal y como se observa en el ejemplo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **EXPERIMENTO** | **RETO**  **DESAFIO** | **ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN** | **PLAN DE ACCIÓN** | **INFORME DEL PROGRESO** |
| Departamental de Embriología | Revisión de todos los contenidos | Hacer una  guía de estudio  Estudiar con  un amigo | Elijo la 1.ª estrategia  Hacer un temario  Hacer una programación  Elaborar mapas mentales de cada tema | Temario  24/09/2018 listo  Programación  25/09/2018 listo  Mapa mental, tema 1  26/09/2018 listo |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |