

Manejo Emocional

Objetivo: Brindar herramientas para que los estudiantes universitarios desarrollen habilidades en el manejo de sus impulsos emocionales ante las demandas que les hace el contexto.

Describe una situación de su vida en la cual usted haya experimentado las siguientes emociones:

MIEDO: Cuando tenía 12 años Sali de mi casa para donde se encontraban mis papas eran las 7:30 pm tenia que irme en bus ,camine a la parada de buses me subí en uno que estaba solo y me senté en la silla que esta atrás del conductor este empezó a hablarme después de un tiempo me empezó a dar un mal presentimiento , me iba a bajar para llegar al lugar donde estaban mis papas y este señor cuando le hago la parada me cierra las puertas del bus y me pide que le de mi nombre y mi número de celular yo empecé a llorar y a gritar muy fuerte , por el miedo y la desesperación por que no abría las puertas después de casi 5 min ahí me dejo bajar y me puse a llorar sola por el miedo que sentí en ese momento

IRA: Muchas veces he sentido esta emoción, pero la más fuerte que me grabe fue cuando por negligencia de un hospital murió mi abuelita por parte de mi mama, ya que ella tenía cáncer y estaba en UCI, cada media hora era obligatorio que una enfermera revisara todo de mi abuelita. En la noche ninguna enferma se acercó al cubículo de mi abuelita y ella falleció por un paro cardio respiratorio

TRISTEZA: Cuando murió mi primer perrito coco él estuvo conmigo desde los 5 años y murió cuando yo tenía 15 años, fue muy triste para mi ver morir mi infancia, me dolió demasiado despedirme de mi mejor amigo

RECHAZO: Yo me cambie de colegio cuando entre a secundaria ósea en 6 grado yo llegue nueva, durante 6 y 7 solo tuve una amistad que en si solo estaba conmigo por trabajos en esos dos años sentí que yo no hacia parte de ese salón como que era la que siempre estaba sola y quise acercarme muchas veces, pero hacían comentarios los cuales me hacían sentir mal y preferí quedarme sola

DESMOTIVACIÓN: Yo practicaba basquetbol en 9 y 10 pero en 11 tuve que parar y no pude competir ya que me lesioné, me dijeron que mi lesión no me permitía competir y tenía que dejar de entrenar por un buen tiempo 7 entrar a terapias

SORPRESA: Cuando mis papas me dieron a lucas quien es mi segundo perrito, me sorprendí porque mi papa después de que coco muriera dijo que él no volvía a tener mascotas y cuando me dio a Luquitas fue muy impresionante

FELICIDAD: Mi momento más feliz fue cuando vi después de mucho tiempo a mi familia (papa, mama, hermano) ya que yo tuve que quedarme sola durante 3 meses en Duitama mientras ellos estaban en muzo por cuestiones personales y volver a ver a las personas más importantes y que más amo en mi vida ha sido el momento más feliz de mi vida