

7.2

Ya me conozco

“Busca dentro de ti la solución de todos los problemas, hasta aquellos que creas más exteriores y materiales”.

Amado Nervo.

Cada persona tiene una forma particular de percibir el mundo y, por eso, es común que en las relaciones interpersonales surjan conflictos. Para solucionarlos, es necesario conocerte y detectar qué emociones y pensamientos experimentas en estas situaciones. Seguro que sabes lo que te molesta, enoja, alegra, asusta o entristece. La **conciencia emocional** es el primer paso para encontrar soluciones a los conflictos y aprender de ti.

El reto es aplicar estrategias de regulación emocional en situaciones de conflicto para lograr una perspectiva más amplia y objetiva de la situación.

Actividad 1.

Cuando formas parte de un equipo, es normal que surjan conflictos durante la actividad conjunta, por las diferentes formas de pensar, expresarse o entender lo que ocurre. Y estos conflictos van acompañados de emociones. Haremos un ejercicio de reconocimiento de emociones ante diferentes situaciones: escribe brevemente, junto a la imagen correspondiente, una situación que hayas vivido durante un conflicto de equipo.

Emoción	Situación/conflicto
	<hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>

Actividad 2.

Compartan con el grupo algunas de sus experiencias, y reflexionen sobre cómo reaccionar en un conflicto en equipo y qué es lo que dispara tus emociones, esto puede ayudar a resolver problemas dentro del grupo.

Reafirmo y ordeno

Saber qué dispara tus emociones puede ayudarte a entender y actuar de maneras distintas cuando surge un conflicto en el trabajo de equipo. Por eso, es importante trabajar la **conciencia emocional**, para mejorar las relaciones interpersonales en la escuela y en cualquier otro contexto.

**Para tu vida diaria**

La próxima vez que surja un conflicto durante la realización de un proyecto en equipo, sé consciente de tus emociones y las de los demás. Puedes hacer lo mismo en tu familia, con tu pareja o amigos.

¿Quieres saber más?

Para saber más sobre la conciencia de las emociones, te sugerimos revisar este artículo del Doctor Rafael Bisquerra:
<http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/conciencia-emocional.html>

CONCEPTO CLAVE

Conciencia emocional: capacidad de identificar y ser consciente de las emociones propias y de los demás.