



IPN Conexión saludable
Un programa politécnico para construir bienestar

Caja de herramientas para el bienestar
“Identifica tus emociones”

Presentación

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

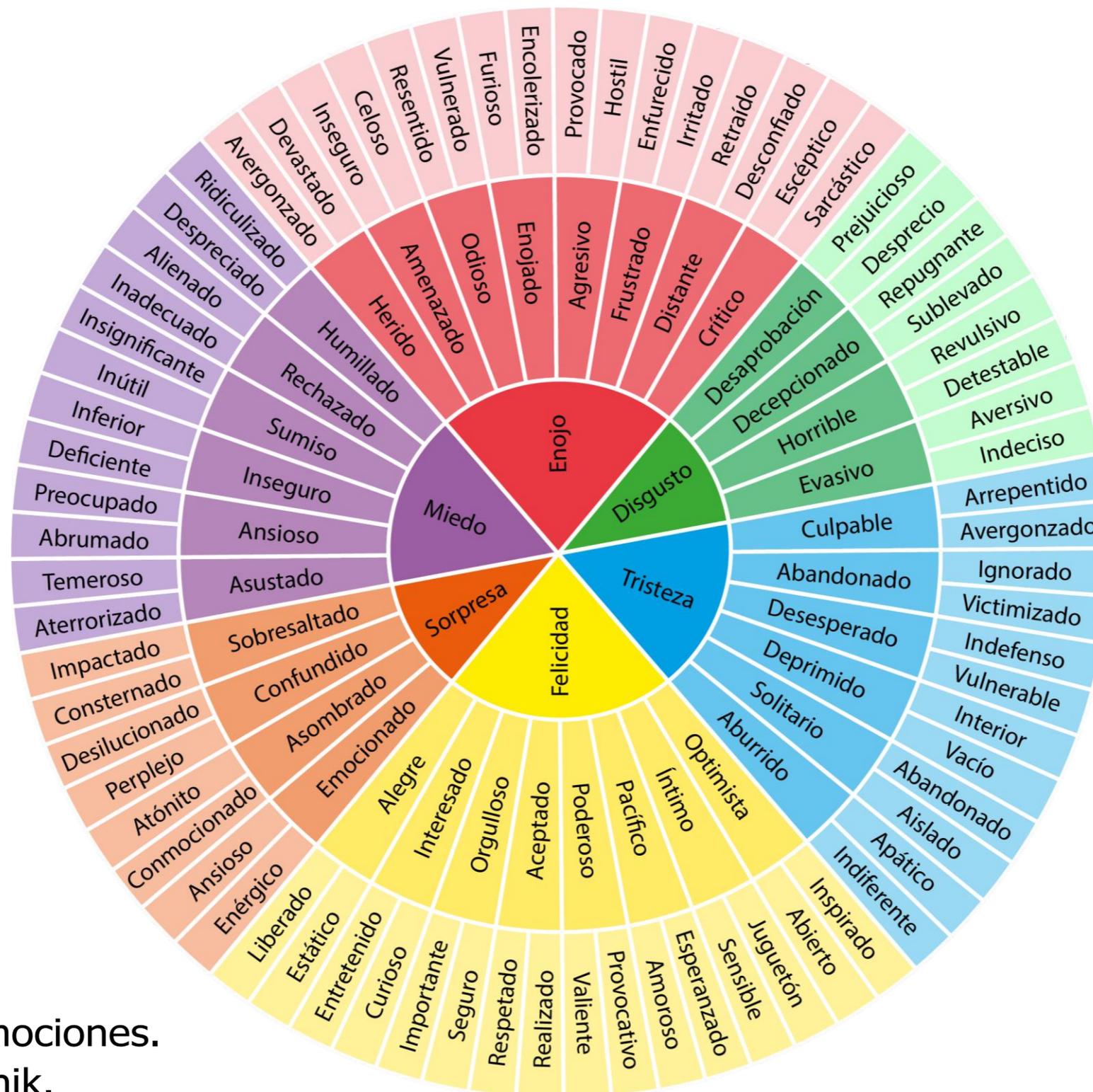
En esta ocasión presentamos la actividad **Identifica tus emociones**. Su objetivo es ofrecerte la oportunidad de que **revises tus emociones y puedas diferenciarlas y nombrarlas adecuadamente**. De esta manera tendrás más elementos para gestionarlas y conseguir una vida afectiva más madura.

Para su realización, te invitamos a tomarte una semana. Intenta no realizarla toda en un sólo momento. Si le dedicas varios días, tendrás la ventaja de obtener un resultado más completo y realista.

Instrucciones

1. Aunque no es necesario, si lo deseas, te invitamos a escuchar los materiales que hemos preparado para ti sobre este tema. Los puedes consultar en IPN Conexión Saludable en el Portal Web de la Dirección de Capital Humano.
2. En la siguiente lámina, te presentamos la **Rueda de las Emociones** de Robert Plutchik, donde podrás darte cuenta de cuáles emociones van surgiendo de cada una de las emociones básicas.

Instrucciones



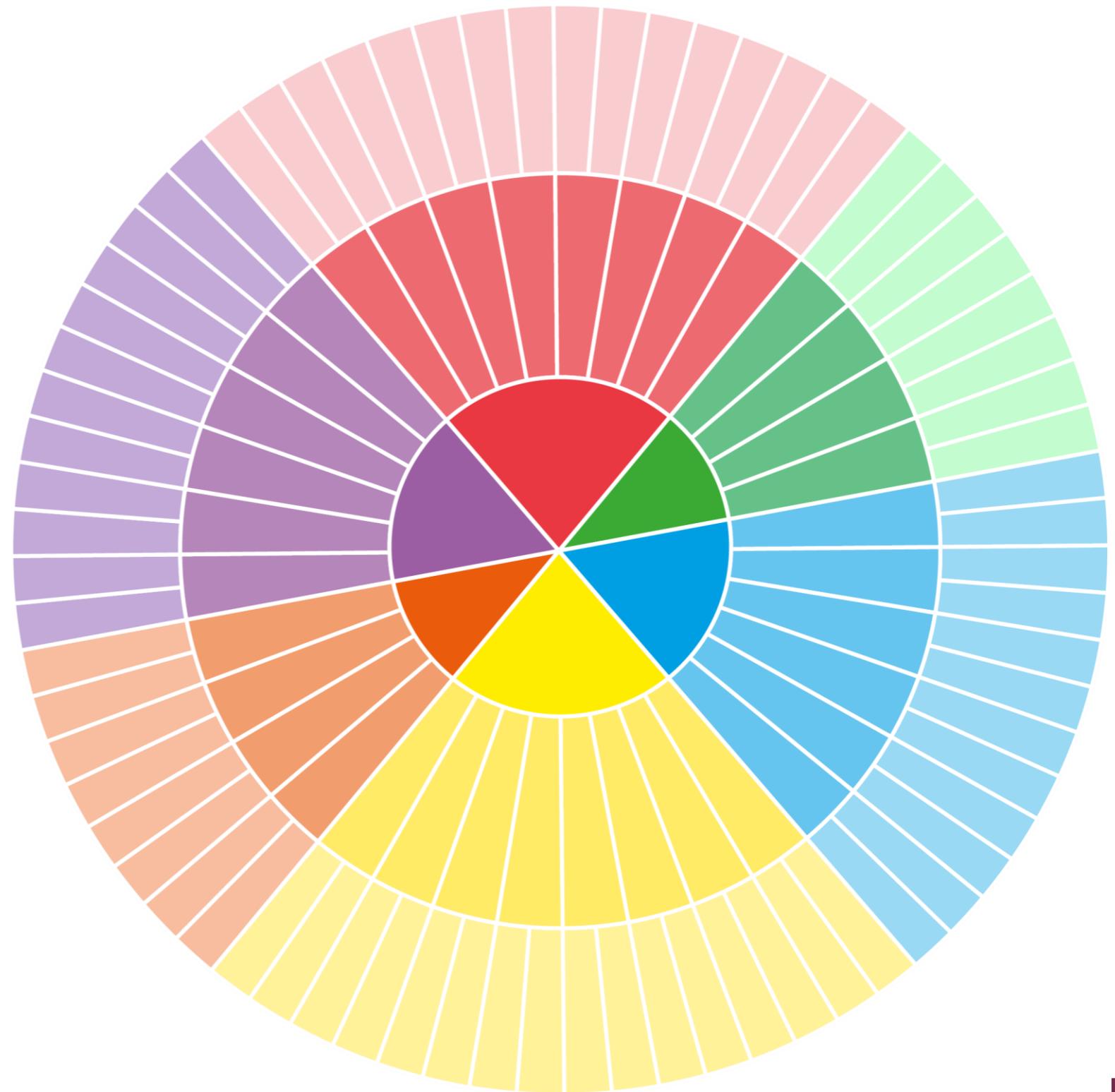
Rueda de las Emociones.
De Robert Plutchik.

Instrucciones

3. El ejercicio consiste en dedicar un momento al día para revisar las emociones que te visitaron a lo largo de esa jornada y seguidamente marcar en la rueda la emoción que más corresponda a cómo te sentiste en una determinada situación.
4. Para marcar tus emociones te presentamos tres modelos para que uses la que más te resulte conveniente. Puedes colorearla, escribirla en su celda, o marcarla del modo que te resulte conveniente.
5. Puedes realizar este ejercicio tantas veces como te resulte conveniente, hasta que te haya familiarizado con el nombre preciso de lo que vas sintiendo.

Ejercicio

Describe brevemente la situación:



Ejercicio

Describe brevemente la situación:

