

EJERCICIO CON EL SATISFACTÓMETRO¹

Te presento diferentes ejercicios de autoconocimiento emocional que te van a servir a nivel personal y también en tu labor educativa porque se los puedes hacer a tus alumnos en alguna sesión o clase que programes.

Estos son ejercicios personales, que te ayudarán a profundizar en el tema de la sesión y a tu propio autoconocimiento para una mejor gestión emocional que es el objetivo del curso que estás realizando.

Por eso es importante que descargues el documento y respondas todas las cuestiones que se te hacen. Puedes responder en un cuaderno para tu uso personal.

Las tareas son personales y confidenciales, nadie te las va a revisar.

Con este ejercicio vas a tomar conciencia de tu nivel de satisfacción existencial:

- ¿Qué tan satisfecho estás con tu relación contigo mismo?
- ¿Qué tan satisfecho estás de tu relación con los demás?
- ¿Qué tan satisfecho estás de tu relación con las cosas?
- ¿Qué tan satisfecho estás de tu relación con el mundo?
- ¿Qué te gustaría cambiar?
- ¿Qué necesitas mejorar de las 4 dimensiones para estar más satisfecho?

Imagina que tienes en tus manos un aparato, capaz de medir tu nivel de satisfacción existencial en estos momentos. Este aparato tiene una ruedecita con 4 posiciones:

1. Uno mismo
2. Los demás
3. Las cosas
4. La naturaleza o mundo

Si colocas la rueda en la posición uno mismo y enciendes el aparato, te da 4 lecturas numéricas diferentes. Cada lectura oscila entre el 0 que representa la insatisfacción total y el 10 que muestra la plena satisfacción. La primera lectura se refiere a la dimensión física, la segunda a la emocional, la tercera a la intelectual y la cuarta a la espiritual.

Tú nivel de satisfacción

1. Físicamente: _____

¹ Ejercicios creados por Mari Jose Galindo. Aparecen en la segunda parte del libro "Sentido Amarte", de la misma autora

- 2. Emocionalmente _____
- 3. Intelectualmente _____
- 4. Espiritual _____

A continuación, se coloca la ruedecita en la segunda posición y te va a dar 3 lecturas de tu nivel de satisfacción respecto a las relaciones con los demás. La primera se refiere a tus relaciones familiares, la segunda a tus relaciones de amistad y la tercera a otras relaciones:

Tú nivel de satisfacción

- 5. Familia _____
- 6. Amigos _____
- 7. Otros _____

Nuevamente se coloca la rueda del satisfactómetro en la posición tercera, para que dé las lecturas sobre la relación con las cosas. En esta ocasión hay una única lectura:

Tú nivel de satisfacción

- 8. Pertenencias _____

Por último se pasa la rueda a la cuarta posición, que se corresponde con la relación con la naturaleza y el mundo en general. En este sentido, la máquina hace una lectura del nivel de satisfacción a nivel de valores ecológicos, colaboración, solidaridad, compromiso social. El medidor ofrece dos lecturas diferentes:

Tú nivel de satisfacción

- 9. R. Tierra _____
- 10. C. Social _____

Con los resultados que el Satisfactómetro te ha arrojado:

- ¿De qué te das cuenta?
- ¿Qué cambios te gustaría hacer?
- ¿Cómo te estás sintiendo con este ejercicio?
- ¿A qué te quieres comprometer?

DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

Alegría: Elevación de las mejillas. Comisura labial retraída y elevada. Arrugas en la piel debajo del párpado inferior.

Tristeza: Ángulos inferiores de los ojos hacia abajo. Piel de las cejas en forma de triángulo. Descenso de las comisuras de los labios, que incluso pueden estar temblorosos.

Ira: Cejas bajas, contraídas y en disposición oblicua. Párpado inferior tenso. Labios tensos o abiertos en ademán de gritar. Mirada prominente.

Miedo: Elevación y contracción de las cejas. Párpados superior e inferior elevados. Labios en tensión. En ocasiones la boca está abierta.

Sorpresa: Elevación de las cejas, dispuestas en posición circular. Estiramiento de la piel debajo de las cejas. Párpados abiertos (superior elevado e inferior descendido). Descenso de la mandíbula.

Asco: Elevación del labio inferior, generalmente asimétrica. Arrugas en la nariz y áreas cercanas al labio superior. Arrugas en la frente. Elevación de las mejillas arrugando los párpados inferiores.

PLANTILLA GENERAL

1. **Nombre:**
2. **Parte del cuerpo donde se experimenta:**
3. **Formas fisiológicas de expresarla:**
4. **Definición:**
5. **Familia:**
6. **Emociones contrarias:**
7. **Gestión saludable:**
8. **Gestión insana:**
9. **Estímulos externos:**
10. **Estímulos internos:**

Diccionario de emociones

1. **Nombre:** Alegría.
2. **Parte del cuerpo donde se experimenta:** En el pecho, como una sensación de apertura de los pulmones.
3. **Formas fisiológicas de expresarla:** Con sonrisas y risas, hablando deprisa con excitación, con gesticulación de las manos abiertas, con el cuerpo hacia delante, con abrazos.
4. **Definición:** Sensación interior de contentura, de satisfacción, de logro, de bienestar por alguna circunstancia concreta personal o de algún ser significativo o querido.
5. **Familia:** Contento, satisfecho, esperanzado, jubiloso, feliz, pleno, sereno
6. **Emociones contrarias:** Tristeza.
7. **Gestión saludable:** La alegría como todas las emociones es un código de información, que nos transmite un mensaje y después hay que dejarla partir.
8. **Gestión insana:** Cuando nos aferramos a una situación determinada que nos causó alegría, porque nos impedimos vivir en el presente y dejarles espacio a otras emociones.
9. **Estímulos externos:** Logros, tareas bien hechas, un paisaje bonito, una puesta de sol, escuchar música, jugar, una película, un buen libro, una conversación agradable.
10. **Estímulos internos:** Cultivar el agradecimiento, hacer recuento de los logros diarios, pensar en una prueba que ha sido superada, recordar algo bonito.

Diccionario de las emociones

1. **Nombre:** Tristeza.
2. **Parte del cuerpo donde se experimenta:** En la garganta y en el pecho.
3. **Formas fisiológicas de expresarla:** Ojos apagados, lágrimas, hombros caídos, deseos de estar sola.
4. **Definición:** Sensación de pérdida, de dolor, de que algo se ha roto por dentro.
5. **Familia:** pena, disgusto, insatisfacción, ansiedad, apatía, depresión.
6. **Emociones contrarias:** Alegría, satisfacción.
7. **Gestión saludable:** Cuando experimento tristeza, la dejo fluir y me pregunto por qué la siento, trato de encontrar el motivo de la tristeza y me permito que salga hasta que se produce el desahogo.
8. **Gestión insana:** Evadirme del sentimiento, con activismo, con distracciones.
9. **Estímulos externos:** La pérdida de algo o alguien significativo
10. **Estímulos internos:** Recuerdos de experiencias tristes vividas

Diccionario de las emociones

1. **Nombre:** Enojo
2. **Parte del cuerpo donde se experimenta:** En todo el cuerpo, experimento un aumento de la temperatura, también cierro los puños y aprieto la mandíbula, en algunas ocasiones experimento deseos de llorar.
3. **Formas fisiológicas de expresarla:** Con llanto, con justificaciones y defensas, haciéndome la víctima.
4. **Definición:** Sensación de que algo o alguien se interpone al cumplimiento de mis deseos.
5. **Familia:** Molesto, rabia, furia, ira, frustración, impotencia, envidia, desprecio, resentimiento, rencor, venganza, odio.
6. **Emociones contrarias:** Calma, serenidad, admiración, confianza.
7. **Gestión saludable:** Darle permiso al enojo, sin necesidad de respuestas agresivas. Escuchar a mi propio enojo, sobre la razón por la que surge y buscar la manera de solucionar o rodear de forma inteligente el obstáculo para cumplir mi deseo.
8. **Gestión insana:** Explosión incontrolada de agresividad verbal o violencia física. Represión de la emoción en forma de autocastigo.
9. **Estímulos externos:** Algo o alguien impide lograr los deseos.
10. **Estímulos internos:** Recordar situaciones pasadas.

Diccionario de las emociones

1. **Nombre:** Asco.
2. **Parte del cuerpo donde se experimenta:** En el estómago.
3. **Formas fisiológicas de expresarla:** Arcadas en el estómago.
4. **Definición:** Sensación de desagrado.
5. **Familia:** Rechazo, disgusto, desagrado, repulsión.
6. **Emociones contrarias:** Agrado.
7. **Gestión saludable:** Dejar sentir la emoción, para preguntarle qué es lo que está produciendo dicha emoción. Hay ocasiones que una conversación puede producir esta sensación y cuando me he dado cuenta trato de cortarla lo antes posible.
8. **Gestión insana:** No hacerme caso de las sensaciones de repulsión y obligarme a quedarme en una situación desagradable.
9. **Estímulos externos:** Algo que está mal, que no es saludable.
10. **Estímulos internos:** Recuerdos de experiencias desagradables.

Diccionario de las emociones

1. **Nombre:** Confianza.
2. **Parte del cuerpo donde se experimenta:** En el corazón y en el pensamiento.
3. **Formas fisiológicas de expresarla:** Afirmación corporal, esbeltez, fluidez verbal, empoderamiento.
4. **Definición:** Sensación de seguridad y empoderamiento personal.
5. **Familia:** Seguridad, afirmación, aceptación, empoderamiento, satisfacción, orgullo, logro.
6. **Emociones contrarias:** Temor.
7. **Gestión saludable:** Reconocer los logros, aciertos, las fortalezas, capacidades para resolver las situaciones de manera exitosa.
8. **Gestión insana:** No creer en las posibilidades personales de cambio, transformación y resolución, tener expectativas personales exageradas, perfeccionismo.
9. **Estímulos externos:** Logros, desafíos, aciertos.
10. **Estímulos internos:** Reflexión y análisis de lo vivido, agradecimiento personal.

Diccionario de las emociones

1. **Nombre:** Sorpresa.
2. **Parte del cuerpo donde se experimenta:** En la mirada
3. **Formas fisiológicas de expresarla:** Apertura de ojos y boca
4. **Definición:** Descubrimiento de algo inesperado, agradable o desagradable.
5. **Familia:** Admiración, asombro, pasmo, extrañeza, desconcierto, confusión.
6. **Emociones contrarias:** Indiferencia, previsión.
7. **Gestión saludable:** Reconocer la emoción y analizar la situación que sorprende. Cultivar la confianza personal.
8. **Gestión insana:** No vivir en el presente y por lo mismo no estar atenta a las situaciones novedosas que surgen.
9. **Estímulos externos:** Una situación nueva, diferente.
10. **Estímulos internos:** Recuerdos.

Diccionario de las emociones

1. **Nombre:** Anticipación
2. **Parte del cuerpo donde se experimenta:** En la mirada.
3. **Formas fisiológicas de expresarla:** atención, búsqueda, observación.
4. **Definición:** Capacidad de búsqueda y exploración.
5. **Familia:** Exploración, adelanto, avance, previsión, iniciativa, búsqueda, cautela, precaución.
6. **Emociones contrarias:** Atraso, aplazamiento, temor.
7. **Gestión saludable:** Desarrollar la capacidad de búsqueda y exploración, manteniéndose abierto a la novedad.
8. **Gestión insana:** Mantenerse cerrado, en la misma zona conocida o de confort, por temor a arriesgar.
9. **Estímulos externos:** Situaciones o circunstancias nuevas.
10. **Estímulos internos:** Recuerdos.

Diccionario de las emociones

1. **Nombre:** Miedo.
2. **Parte del cuerpo donde se experimenta:** En la boca del estómago.
3. **Formas fisiológicas de expresarla:** Agacharme, quedarme quieta, guardar silencio, esconderme.
4. **Definición:** Sensación de peligro que causa indefensión y vulnerabilidad.
5. **Familia:** Susto, terror, pánico, ansiedad, angustia, horror.
6. **Emociones contrarias:** Valentía, riesgo, exploración, confianza
7. **Gestión saludable:** Mirar la situación que asusta de frente, porque normalmente cuando hago esto, yo me crezco y la situación se empequeñece. Es decir cuando la miro de frente, me pregunto ¿qué puedo hacer para solucionarlo y salir de esta situación de peligro? Y normalmente le encuentro soluciones
8. **Gestión insana:** Esconderme, evadirme, aplazar la solución, negarme la situación, cerrar los ojos ante la realidad. Lo único que hago es prolongar el poder del miedo sobre mí y vivir en una situación de caos y ansiedad.
9. **Estímulos externos:** Un peligro real, un ataque de otra persona
10. **Estímulos internos:** Las películas catastróficas que me monto en la cabeza por no tener el control de una situación determinada y por lo mismo no confiar en mi capacidad de resolver la situación, si es que sucediera.

ACTUALIZACIÓN DEL CONOCIMIENTO EXISTENCIAL

Te invito ahora que hagas un compendio de todo lo que has aprendido en esta sala.

1. ¿Cuáles son los conceptos más significativos que has aprendido?
2. ¿Para qué te pueden servir en tu vida personal?
3. ¿Qué experiencias compartidas por los otros participantes te han llamado la atención? ¿Para qué crees que tú te has fijado en esas experiencias?
4. ¿Qué experiencias personales has recordado en esta sala? Con los datos aprendidos ¿De qué manera diferente podrías vivir esas experiencias recordadas?
5. ¿Cómo te sientes en estos momentos? ¿Puedes añadir o quitar de tu bolsita de sentimientos, globos o piedras que ya no sean significativas para tu momento afectivo actual?
6. ¿A qué te quieres comprometer para ser una mejor versión de ti mismo con toda la información que acabas de procesar?