

El iceberg de la reacción emocional



edumoción

Es momento de reflexionar sobre tus propias emociones, identificado su origen, causas o estímulos.

¡Ten presente!

Actitud: Enfocar tu atención y reflexionar profundamente sobre ti.

Materiales:





Este documento impreso o una hoja y algo para escribir.

Paso a paso

Es común cuando vivimos una situación que nos desborda, que reaccionemos sin entender a profundidad el porqué de nuestra emoción o qué sentimos realmente.

Imagina un iceberg, donde solo logras ver la punta de este. Pero gran parte, se oculta en lo profundo del agua, lo que te impide ver su forma, identificar su tamaño y conocerlo mejor.

Algo así puede pasar con las emociones, podemos quedarnos únicamente con la reacción que tuvimos y lo que sentimos, sin embargo, no profundizamos en la razón de esa emoción que suele estar relacionada con una necesidad que sentimos y no expresamos. Para que puedas ver más allá de la punta del iceberg emocional, te compartimos el **ICEBERG EMOCIONAL**, que podrás desarrollar siguiendo estos pasos:

1. Identifica una situación reciente donde hayas experimentado una emoción fuerte y no placentera, que te haya desbordado o te haya costado gestionar.
-  2. Cierra tus ojos y vuelve a vivir esa situación en tu mente, sintiendo de nuevo la emoción. **Identifica cómo la sentiste en el cuerpo y descríbela en la punta del iceberg emocional.**
-  3. **Reflexiona sobre la situación:**
 - a. ¿Qué fue lo que generó en ti esa emoción?
 - b. ¿Qué personas o actores estaban implicados en esa situación?
 - c. ¿Qué acciones y actitudes tuvieron esas personas?
 - d. ¿Cómo reaccionaste ante la emoción?

Escribe las respuestas a estas preguntas en la reflexión del iceberg emocional.

4. **Ahora ve más profundo en el iceberg:** identifica la necesidad que tenías en la situación y que no habías logrado satisfacer. Para esto, revisa la **lista de necesidades** anexa al final de este documento. Escríbela en la parte profunda del iceberg.
5. Por último, define qué podrías haber hecho distinto en esa situación, si hubieras entendido mejor el porqué de tu emoción y lo que necesitabas.

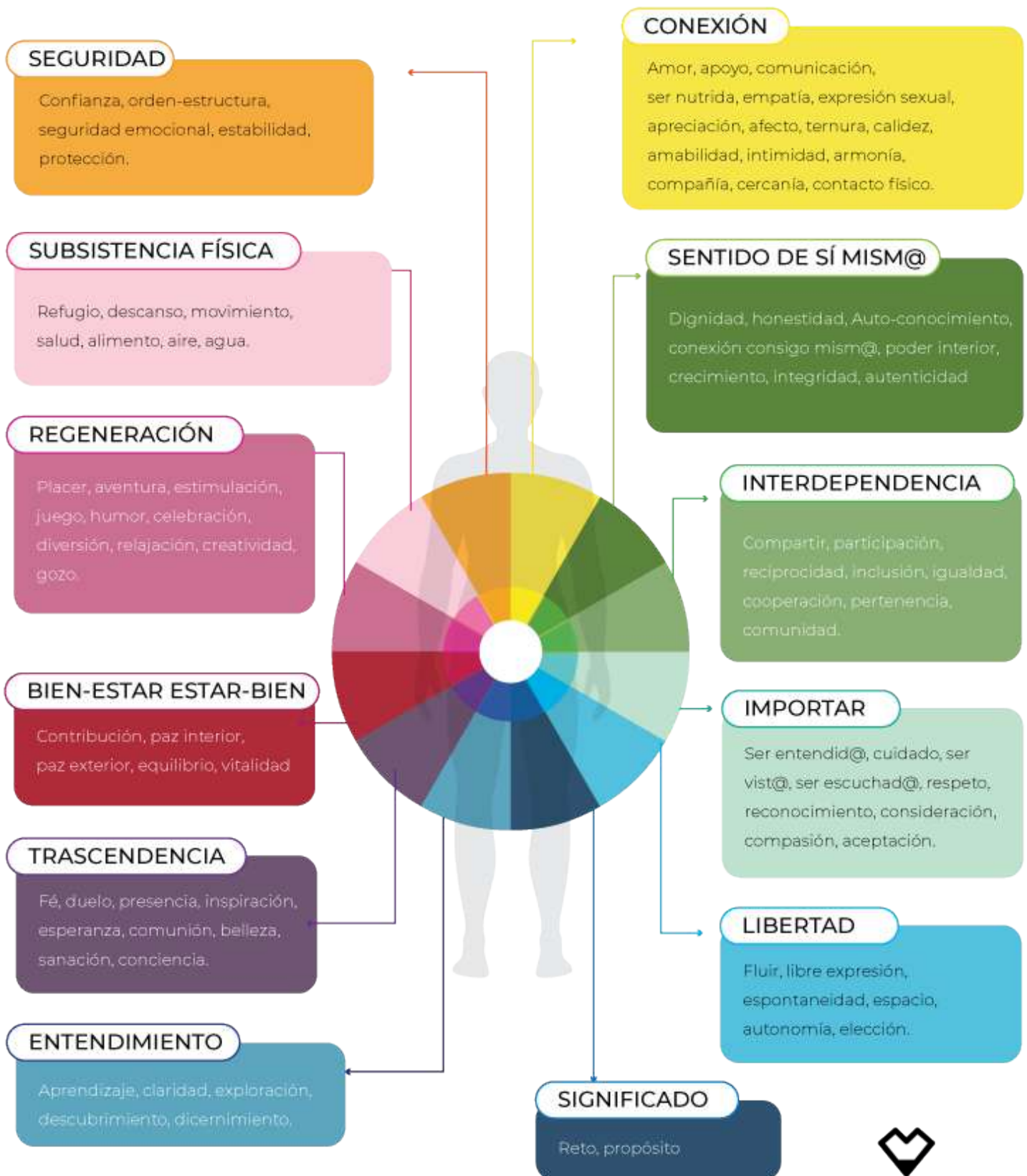
Identifica la situación

Reflexiona sobre la situación

Ve más profundo

Cierre

Necesidades Humanas



edumoción