

**PROPÓSITO:**

Experimenting with actions that represent the management of emotions, attitudes, motivations and institutional values of the student through the emotional thermometer to interact in healthy coexistence.

**MOTIVACIÓN:**

The feelings thermometer is used to measure the emotional temperature. If you pay attention to the colour, it will indicate the critical emotions. The warmer temperatures are potentially harmful if you can not control them.

**EXPLICACIÓN:**

Step 1: Identify the Emotion

?Be aware of how you feel.

?Don't hide how you feel from yourself.

?Know why you feel the way you do.

?Don't blame.

?Accept all your emotions as natural and understandable

**Step 2:**

?Take Action

?Think about the best way to express your emotion.

?Learn how to change your mood.

?Build positive emotions.

?Activities

# 6 STEPS TO MINDFULLY DEAL WITH DIFFICULT EMOTIONS



1

## Turn toward your emotions with acceptance

Become aware of the emotion and identify where you sense it in your body.

## Identify and label the emotion

To stay mindful, say to yourself, "This is anger" or "This is anxiety."

2



3

## Accept your emotions

Don't deny the emotion. Acknowledge and accept that it is there.

## Realize the impermanence of your emotions

Even if the emotion feels overwhelming, remember that it will pass.

4



5

## Inquire and investigate

Ask yourself, "What triggered me? Why do I feel this way?"

## Let go of the need to control your emotions

Be open to the outcome of your emotions and what unfolds.

6




The Gottman Institute

## EJERCICIOS:

### LOVE IS A JOURNEY

Read the learning menu and choose an activity that you would like to experience.

<p><b>1</b></p> <p><b>La Palabra Amorosa:</b> Debemos ser conscientes del uso de la palabra y eso consiste en no criticar, calumniar, juzgar o quejarse de lo que sucede. Asimismo, hay que filtrar esas noticias y comentarios que suelen destruirnos y transformarlos en positivos. Es hora de elogiar, apoyar y construir. No transmita energía o noticias negativas.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Día de la Gratitude:</b> Experimente la gratitud a través de cada cosa que hace: Agradecer a Dios, a la naturaleza, a los amigos, a la familia. Cuando se agradece y se aprecia, también se atrae el bienestar. Hay que dar gracias, pero también demostrarlo. Valore las cosas simples de la vida.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>El maestro:</b> Todos tenemos grandes virtudes y dones naturales, experiencias y sabiduría. Todo eso se le debe transmitir a los demás. Esto consiste en cosas sencillas como enseñarle a alguien a escribir, darle clases de idiomas, darle una guía para que dibuje o toque instrumento u orientar a una persona en la estructuración de su proyecto de vida o de una empresa. Recuerde: no hay que dar el pescado, hay que enseñar a pescar.</p>
<p><b>4</b></p> <p><b>El Detallista Creativo:</b> Esto significa usar el poder de la creatividad para hacer detalles simples para los demás como ayudar a quien está varado en la calle o endulzar el día a tus compañeros de trabajo. Busque esas cosas simples que hagan la diferencia y que generen un cambio en las relaciones y en el entorno en que se mueve.</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>El Mago del Amor:</b> Es convertir a una persona triste, deprimida, en un ser alegre y dichoso. Por ejemplo, pagar el almuerzo al que viene mucho más atrás o mandar a regalar un mercado sin esperar el reconocimiento.</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>El desocupador de San Alejo:</b> Si durante más de un año ha tenido objetos acumulados que no usa, regáله a quien lo necesite. Ejemplo: darle esa bicicleta vieja a un niño que no tiene cómo ir a la escuela. Lo que se guarda y atesora, se pudre, se pone viejo y no sirve para nada. Bote también el resentimiento y renueve su clóset mental y espiritual.</p>

Watch the video to be aware of an experience about gratitude.

[https://youtu.be/\\_vsRx8rLuRU](https://youtu.be/_vsRx8rLuRU)

**EVALUACIÓN:**

**Producción de un mensaje oral por medio de un video de mínimo un minuto y con un grado de dificultad adaptado al nivel de acuerdo al Marco Común Europeo. El video debe ser en inglés y evidenciar la actividad experimentada.**

**BIBLIOGRAFÍA:**