



# Conocimiento de autoevaluación

Aprender a manejar los altibajos de nuestras emociones es un reto de toda la vida. Sin embargo, ser conscientes y conocer quiénes somos como individuos nos puede guiar cuando llega la hora de controlar nuestras emociones. Ser consciente nos ayuda a evitar que nos sigan afectando las heridas del pasado o que nos obsesionemos con el futuro y le tengamos miedo.\*

**Propósito: Los estudiantes identificarán un área de alta prioridad para mejorar y volverán a visitarla/reflexionar en ella dentro de 1 semana.**

## 1) 1) Elige comportamientos que mejoren la estabilidad emocional

Es posible que tus sentimientos estén fuera de control, pero eso no quiere decir que no puedas controlar tus comportamientos. Una cosa clave que te ayudará a salir adelante después de un desequilibrio emocional es enfocarse en hacer cosas que te ayuden a lograr tus objetivos a largo plazo en vez de las cosas que deseas hacer en el momento debido a tus emociones.

¿Qué tan bien lo haces? (circula una)

Necesita mejorar	Bien	Muy bien
------------------	------	----------

Evidencia:

\*[Crédito: BetterHelp](#)

*(Continúa a la siguiente página)*

# Conocimiento de autoevaluación

## 2) Evita actuar según las emociones que cambian rápidamente

Una de las peores cosas que puedes hacer cuando estás sufriendo de un desequilibrio emocional es comportarte según cómo te sientes. Imagina que te sientes extremadamente emocionado y decides que sería una gran idea comprar un coche nuevo. Luego, unos minutos después de realizar la compra, se te pasa la emoción y decides volver al concesionario y tratar de recuperar tu dinero. En lugar de actuar sin pensar según tus sentimientos, los cuales cambian rápidamente, tómate tu tiempo para pensar antes de tomar una decisión importante.

¿Qué tan bien lo haces? (circula una)

Necesita mejorar	Bien	Muy bien
------------------	------	----------

Evidencia:

## 3) Persigue metas que son importantes para ti

A menudo, surgen sentimientos intensos como la tristeza, la decepción en uno mismo y el miedo al futuro cuando las personas intentan hacer cosas porque creen que "se supone que deben hacerlas". Podrás evitar perturbaciones emocionales innecesarias que la gente suele sentir al hacer cosas que no están alineadas con sus prioridades si te enfocas en las metas que son importantes para ti.

¿Qué tan bien lo haces? (circula una)

Necesita mejorar	Bien	Muy bien
------------------	------	----------

Evidencia:

*(Continúa a la siguiente página)*

# Conocimiento de autoevaluación

## 4) Fomentar relaciones saludables

Tener una relación sana puede ayudarte a evitar desequilibrios emocionales de muchas maneras. En primer lugar, no estás tratando constantemente con alguien que intenta hacerte daño o que no muestra compasión por ti. En segundo lugar, tienes apoyo emocional dentro de la relación. Por último, si necesitas ayuda de un terapeuta, tu pareja podría darse cuenta de que estás angustiado y te alentaría a hablar con un consejero.

¿Qué tan bien lo haces? (circula una)

Necesita  
mejorar

Bien

Muy bien

Evidencia:

## PREGUNTAS DE INTERÉS

¿En cuál de los 4 componentes te gustaría enfocarte para mejorar?

¿Qué pequeños pasos puedes dar para mejorar?