

## 12.3

## Emociones en mis relaciones

*“Los sentimientos y las emociones son el lenguaje universal que debe ser honrado. Son la expresión auténtica de quienes somos”.*

*Judith Wright*

Sabemos que las emociones pueden ser grandes aliadas en nuestras relaciones interpersonales. Pero, si no logramos manejarlas y expresarlas adecuadamente, pueden convertirse en un obstáculo. Tal como has trabajado a lo largo de este curso, es posible aprender a regular tus respuestas emocionales ante diferentes situaciones y personas. Para apoyar este aprendizaje y fortalecer tus relaciones con los demás, puede ser muy útil contar con un plan de acción anticipadamente. ¡Vamos a elaborarlo!

**El reto es** elaborar un plan de acción para regular las emociones en las relaciones.

### Actividad 1.

Piensa de qué manera las emociones pueden afectar tus relaciones con otras personas. Ahora elige una emoción que te gustaría trabajar para poder relacionarte mejor, y describe brevemente lo que quisieras modificar:

---



---



---

a. ¿Qué estrategias de las vistas en el curso pueden ayudarte a cumplir tu objetivo?

---



---



---

b. Elabora un calendario en el que programes las actividades concretas de tus estrategias, al menos durante la primera semana. Puedes apoyarte con esta tabla.

Plan de acción para regular las emociones en mis relaciones							
Objetivo:							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
HORARIOS	actividad	actividad	actividad	actividad	actividad	actividad	actividad

c. No olvides registrar en tu *Diario de las Emociones* los resultados de tu plan de acción.

**Actividad 2.** En grupo compartan sus experiencias y reflexionen sobre la manera en que las emociones pueden influir en las relaciones interpersonales. Si durante la reflexión escuchas algo que podría ayudarte a cumplir los objetivos de tu plan, no dudes en integrarlo.

### Reafirmo y ordeno

Nuestras emociones están ligadas a la manera en que nos relacionamos con los demás, por lo que es muy importante ser capaces de reconocer, regular y expresarlas de manera que contribuyan a mejorar nuestros vínculos afectivos. La autorregulación es una habilidad que se aprende y se practica hasta hacerlo de manera automática, y un plan de acción es una excelente herramienta para lograrlo.



### Para tu vida diaria

Revisa tu plan de acción cada mañana y, si necesitas modificarlo conforme lo pones en práctica, hazlo. Reconoce tus logros, por pequeños que sean, y compártelos con personas de tu confianza. Puedes pedirles que te cuenten si han notado cambios en ti: recuerda escuchar con atención y quedarte con la información que puede ayudarte para alcanzar tus objetivos.

### ¿Quieres saber más?

En el siguiente video podrás conocer algunas recomendaciones para elaborar un plan de acción: <https://youtu.be/K914BsLn-ml>

### CONCEPTO CLAVE

#### Relaciones interpersonales:

Interacción entre dos o más personas, en la que de manera recíproca se establecen lazos de comunicación, y en la que intervienen afectos, emociones, normas e intercambios que contribuyen al desarrollo personal y social.