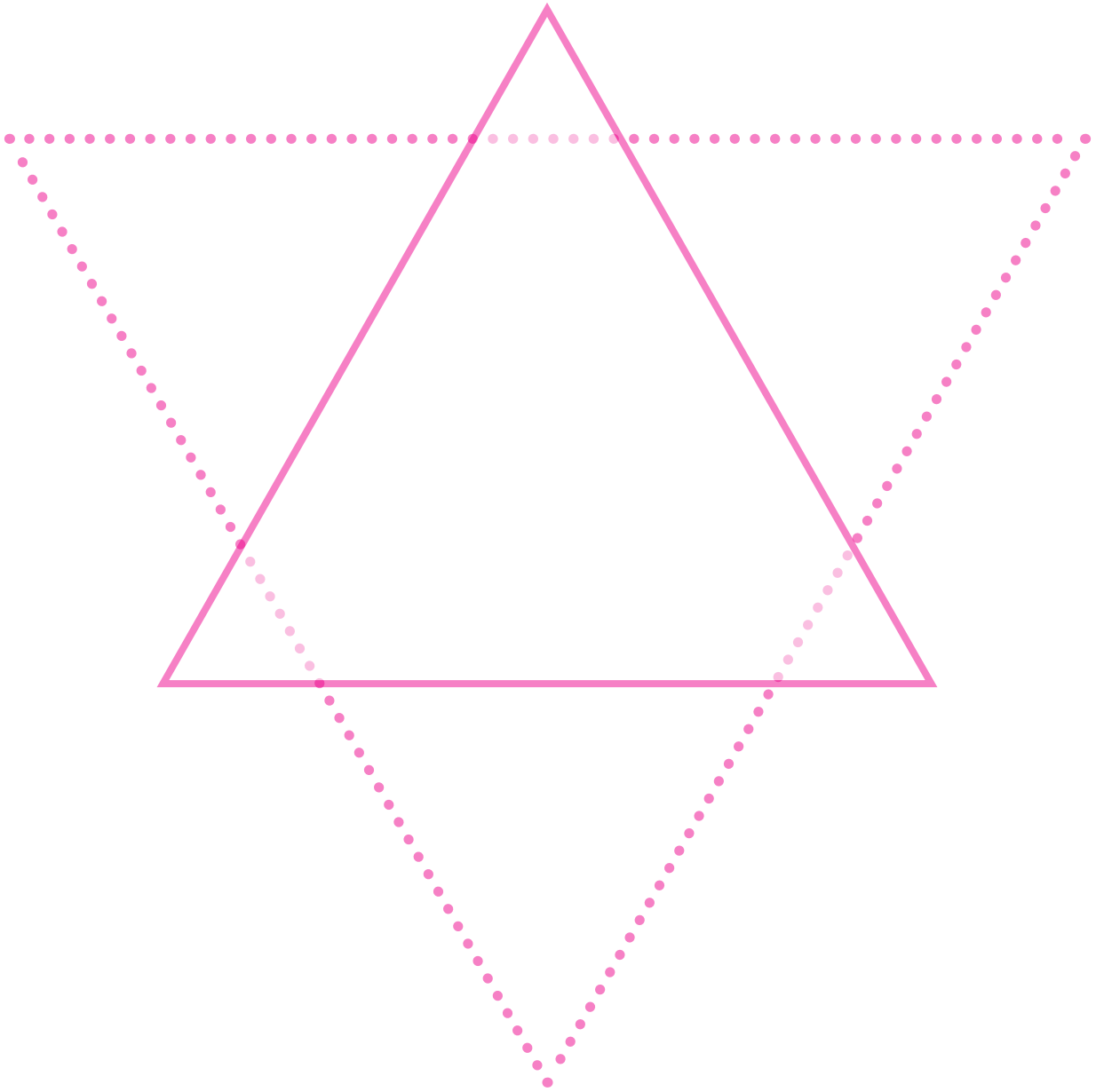
Reflexión: Triada de respuestas emocionales a la amenaza

Instrucciones:

1. Pregúntate a ti mismo(a): "Recientemente, ¿cuál de estas emociones siento con más frecuencia: ira, miedo o ansiedad?"
2. Etiqueta el punto superior del triángulo con líneas continuas que se muestra abajo con esta emoción. Etiquete las esquinas restantes con las otras dos emociones.
3. A partir de uno de los puntos, pregúntate:
   - ¿Qué situaciones me hacen sentir enojado(a) / ansioso(a) / temeroso(a)?".
   - Otras preguntas pueden ser: "¿Qué me hace sentir así?" y (si no está claro)
   - "¿Por qué puedo sentirme amenazado(a)?"
4. Anota junto al punto correspondiente lo que se te ocurra. Teniendo en cuenta la misma situación, repite la pregunta en relación con las otras emociones. Intenta completar los tres lados del triángulo para la(s) situación(es) que te venga(n) a la mente.
5. Si ves que te vienen a la mente varios escenarios diferentes, numéralos (1), (2), (3), etc. y las respuestas asociadas en cada esquina.
6. A medida que avanzas en esta reflexión, puedes encontrar que surgen otros sentimientos como la tristeza o incluso la gratitud. Si los notas, anótalos con sus correspondientes asociaciones junto al triángulos punteado.
7. Puedes intentar utilizar el mismo esquema (en una nueva página) para considerar estas preguntas desde la perspectiva de una persona o grupo en un escenario de conflicto, o más específicamente el grupo meta de tu proyecto de aprendizaje.



Systways.