

Exercici 1. Activitat d'autoreflexió

Pensa en una situació laboral que hagi estat difícil i/o complexa. Analitza el teu estat emocional en aquella situació. Respon a continuació als punts següents:

1) Quin nom pots donar a la principal emoció que vas sentir?

- Fes una llista amb el màxim nombre de paraules que descriuïn com et vas sentir en aquell moment.
- Quines sensacions corporals t'acompanyaven? (Ex. postura corporal, grau de tensió muscular, suor, taquicàrdia, tremolor, tipus de respiració, dolor, etc.).
- Quant de temps va durar aquest estat emocional?
- Quins pensaments apareixien en la teva ment?
- Els pensaments es referien al present, al passat o bé al futur?

2) Què vas fer? Quina va ser la teva conducta, el teu comportament?

- a. Allunyament
- b. Aïllament
- c. Conducta agressiva
- d. Altres

3) Quina situació o causa consideres que va ser el desencadenant d'aquest estat emocional?

- a. Analitza la situació: qui hi intervenia i com?
- b. Va ser a causa d'un procés intern?

4) Quina informació consideres que va ser el desencadenant d'aquest estat emocional?

- a. Sobre tu mateix
- b. Sobre una relació
- c. Sobre els progressos en l'assoliment d'un objectiu



- 5) Reflexiona sobre la teva resposta emocional a la situació i tracta de donar un sentit a allò que vas sentir.
- a. Hauries de seguir el teu sentiment?
 - b. Hauries d'intentar esbrinar què hi ha darrere d'aquest sentiment?
 - c. Hauries d'intentar ampliar la teva visió per canviar el sentiment?