**Módulo de habilidades:** Autorregulación

# **Nombre de la actividad: Registro de intereses a largo plazo**

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de hacer una pausa durante el estrés emocional y aplicar técnicas para volver a un estado consistente con los objetivos a largo plazo.

**Materiales necesarios:**

* Transcripción o audio de la meditación guiada (opcional)
* Pelotas antiestrés u objetos táctiles
* Diarios/Bolígrafos

### **Instrucciones**

**Paso 1: El facilitador de conflictos (discusión)** presenta el concepto de conflicto **a corto plazo versus conflicto a largo plazo** .

* *Ejemplo:* Deseo a corto plazo de evitar una llamada telefónica difícil vs. Deseo a largo plazo de estabilidad financiera.
* Los participantes comparten un ejemplo de este conflicto que han experimentado recientemente.

**Paso 2: La Pausa (Técnica)** Los participantes practican una técnica de "Pausa" para manejar las emociones negativas inmediatas.

* *Acción:* Cierra los ojos y respira profunda y lentamente cinco veces. Concéntrate por completo en la sensación física de la pelota antiestrés o en la respiración. Esto rompe el círculo vicioso de pensamientos.

**Paso 3: Registro en el diario** Los participantes responden la siguiente indicación en sus diarios:

1. **Desencadenante:** Describa una situación reciente de búsqueda de empleo que le haya resultado estresante.
2. **Sensación:** ¿Cómo te hizo sentir en ese momento?
3. **El Check-In:** "¿Qué acción se alinearía con mis valores más profundos en este momento?"

**Paso 4: Plan de acción** Identifique un paso inmediato a tomar que honre ese valor a largo plazo (por ejemplo, "Enviaré el correo electrónico a pesar del miedo").

### **Informe y reflexión**

*(Los participantes pueden responder estas preguntas individualmente o discutirlas en grupo)*

1. **¿Cómo cambió el ejercicio de calma su estado emocional inmediato?**
2. **¿Qué estrategia utilizarás la próxima vez que te sientas desanimado a actuar en tu mejor interés a largo plazo?**