

Tarea 11

Ejercicio de observación de emociones en los demás en condiciones naturales. El adolescente debe tomar nota de la conducta de los demás, atendiendo a su estado emocional. El registro puede ser realizado al finalizar la jornada escolar, el período de ocio o al final del día. No obstante, se debe prevenir sobre los diferentes sesgos en los que se puede incurrir si dicho registro se demora demasiado. Lo ideal es registrar las emociones y conductas objetivo en el mismo instante en que se están produciendo, pero en la mayoría de las ocasiones, esto no es posible. Por esta razón se debe alentar al adolescente a cumplimentar los registros a mayor brevedad posible.

La tarea estará centrada en la recopilación de información sobre las emociones de tipo negativo que sean observadas, incidiendo en la conducta proactiva del adolescente y dirigida a interactuar con la persona que vive dicha emoción.

Situación (qué ocurre)	Emoción negativa observada	Qué hago yo: pregunto, consuelo, mantengo distancia, me acerco y ayudo, etc.	Cómo reacciona el otro: lo agradece, me rechaza, me evita, etc.	Indica si te encontraste bien, mal o ni bien ni mal al interactuar con esa persona	Indica, de 0 a 10 siendo 0 nada, 5 neutro y 10 muchísimo, cómo te has encontrado de bien o mal interactuando con esa persona. Si en la columna anterior indicaste ni bien ni mal, pon 5