



Inteligencia emocional

 Paso 1


CI.LAB ALICANTE
Laboratorio Ciudadano

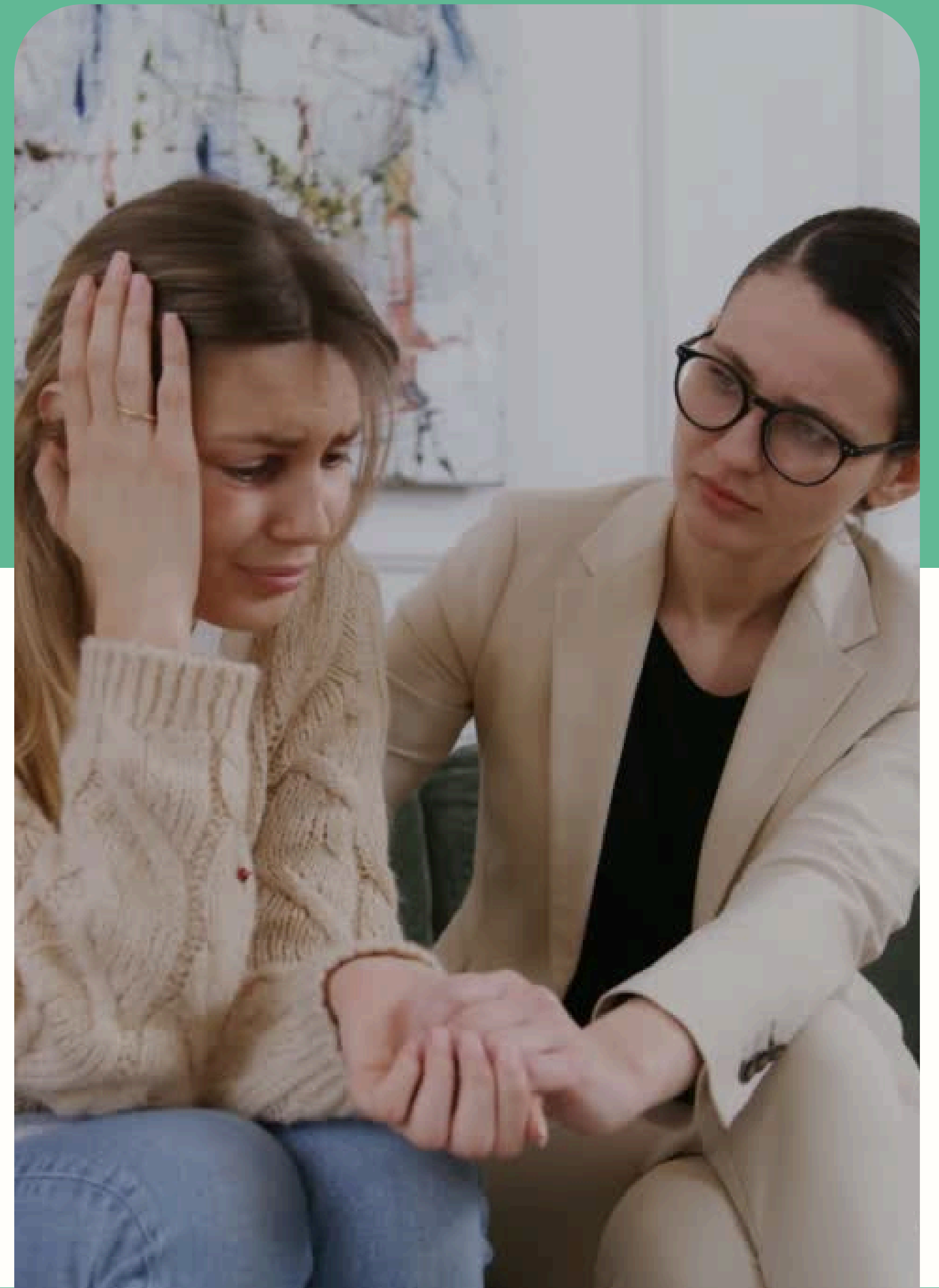


AUTOCONCIENCIA

El primer paso en el desarrollo de la inteligencia emocional es la autoconciencia, que consiste en reconocer tus propias emociones en el momento en que ocurren.

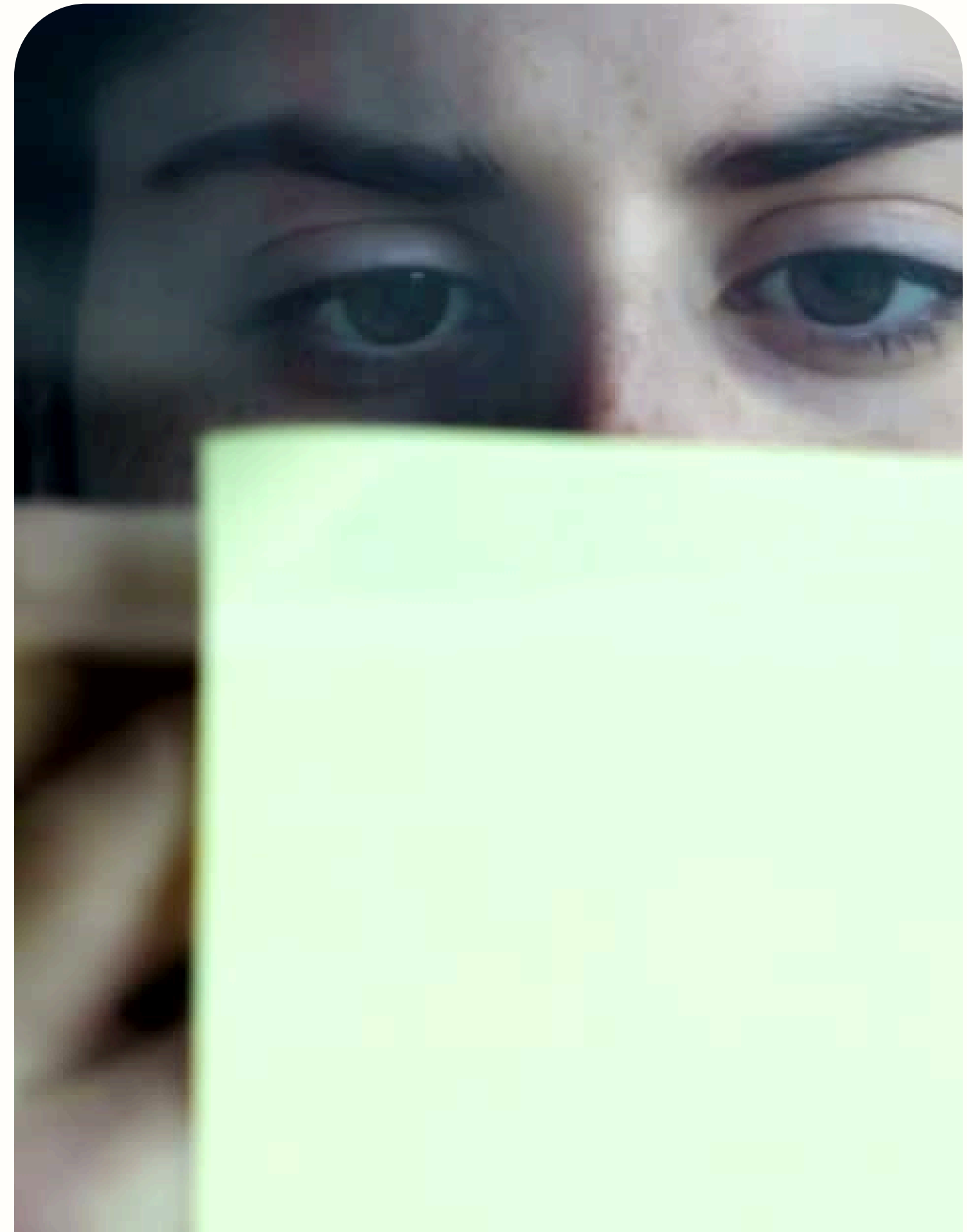
¿Por qué es importante?

Si no eres consciente de cómo te sientes, no puedes gestionar tus emociones de forma efectiva. La autoconciencia es el fundamento de la inteligencia emocional, ya que te permite tener mayor control sobre tus reacciones y entender cómo tus emociones influyen en tu comportamiento.



Dinámica propuesta

Utilizaremos la dinámica de "Etiqueta tus Emociones" para aprender a identificar y nombrar tus emociones.



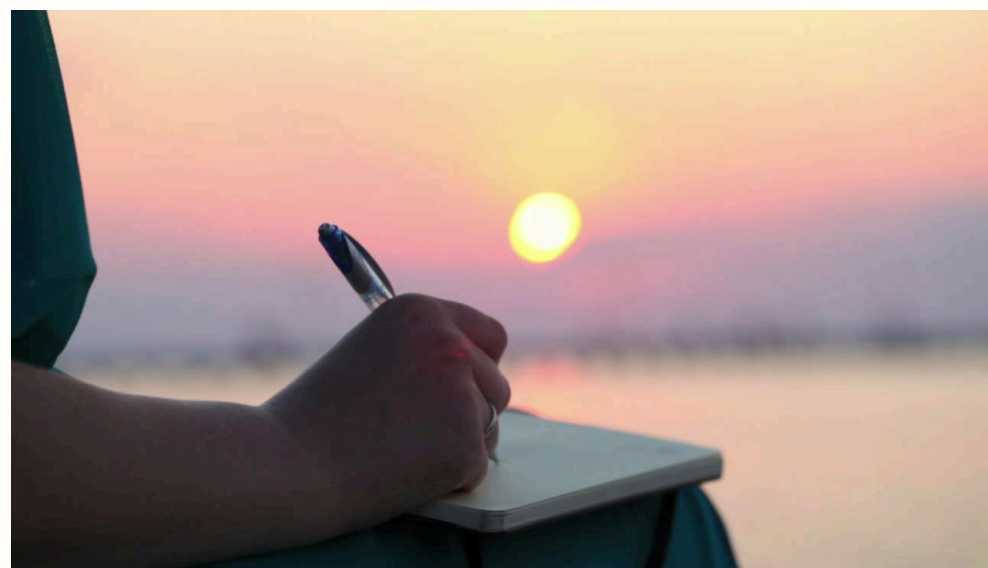


¿Cómo te ayuda?

Te permite conectar con tus emociones en diferentes situaciones.

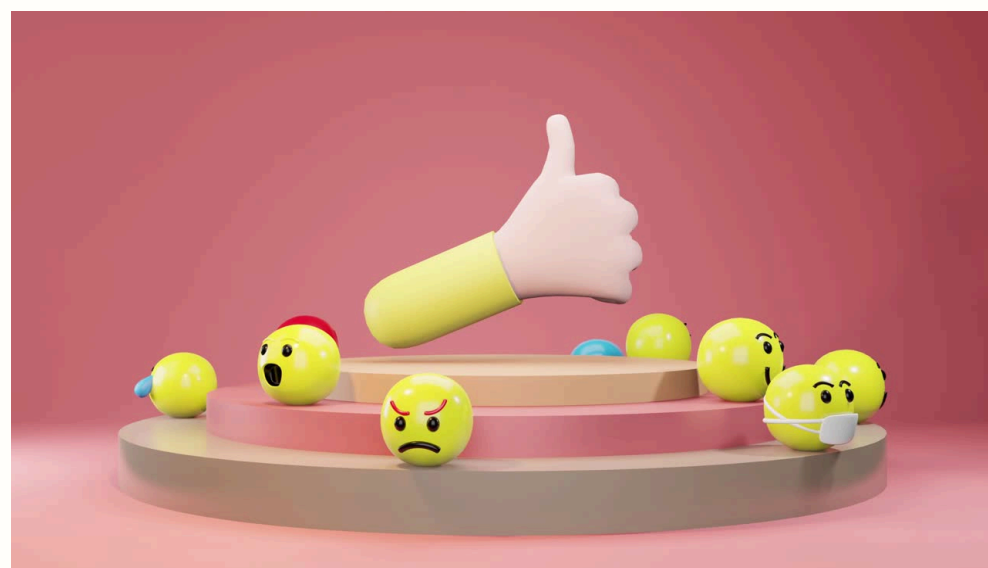
Ayuda a evitar reacciones impulsivas y a comprender mejor lo que sientes.

Etiqueta tus Emociones



→ PASO 1:

Toma unos minutos cada día para reflexionar sobre cómo te has sentido en diferentes momentos.



→ PASO 2

Usa una lista básica de emociones (como alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa) y elige una emoción para cada situación que recuerdes del día.

→ PASO 3:

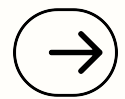
Etiqueta esa emoción con una palabra específica que describa lo que sentiste. Por ejemplo, en lugar de decir "estoy mal", puedes ser más específico y decir "me siento frustrado" o "me siento ansioso".



→ PASO 4:

Reflexiona sobre el origen de esa emo

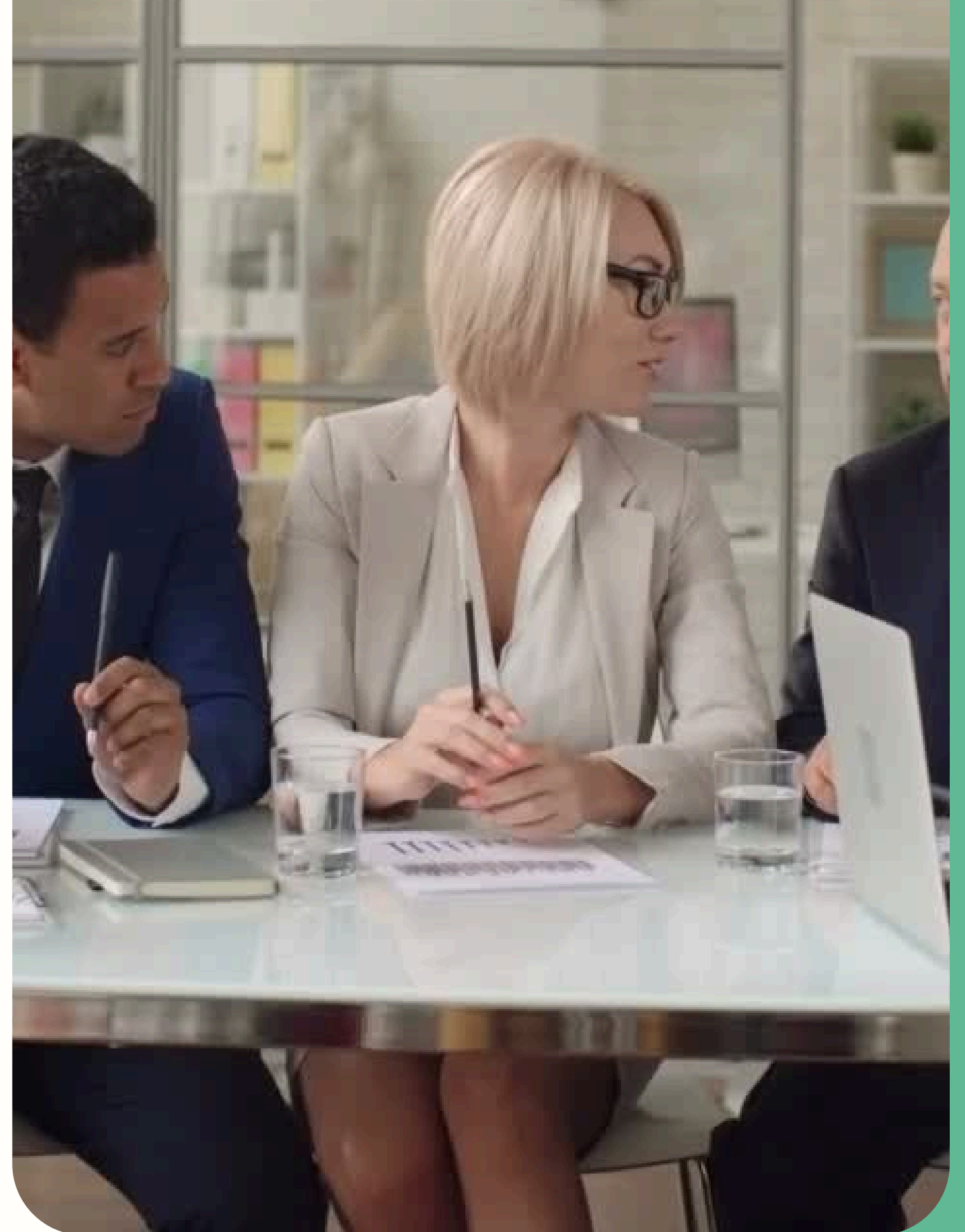
Ejemplo



Situación: Alguien interrumpió una reunión.

Emoción: Irritación.

Reflexión: Me molesté porque sentí que no valoraban lo que estaba diciendo.



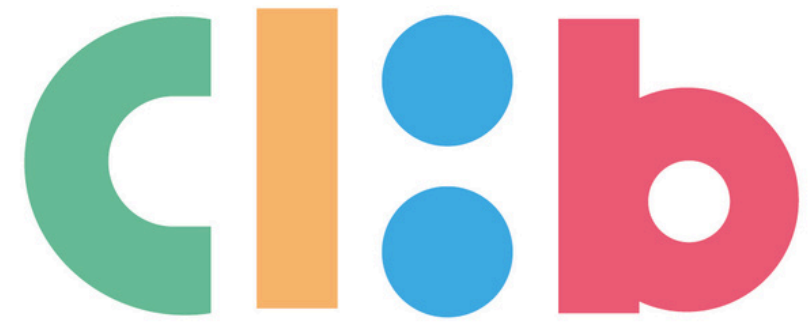
Objetivo de la dinámica

Aprender a identificar y etiquetar las emociones de forma específica, lo que te ayudará a ser más consciente de tus sentimientos y a gestionarlos mejor en el futuro.





Segue a Passo 2



CI.LAb ALICANTE

Laboratorio Ciudadano

