



Inteligencia emocional

 Paso 2


CI.LAB ALICANTE
Laboratorio Ciudadano

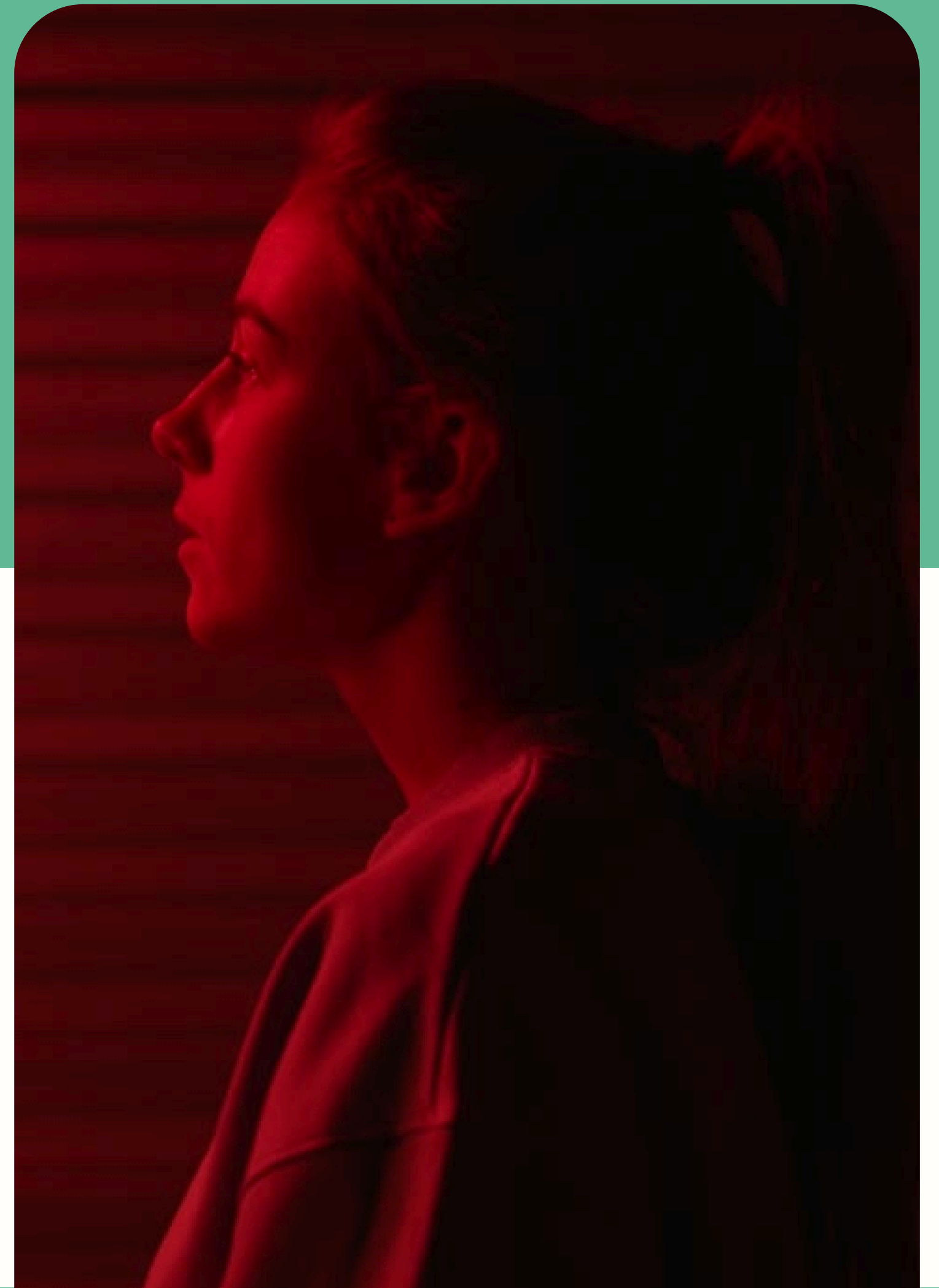


AUTOGESTIÓN

El segundo paso en el desarrollo de la inteligencia emocional es la autogestión emocional, que consiste en regular y manejar tus emociones de manera efectiva.

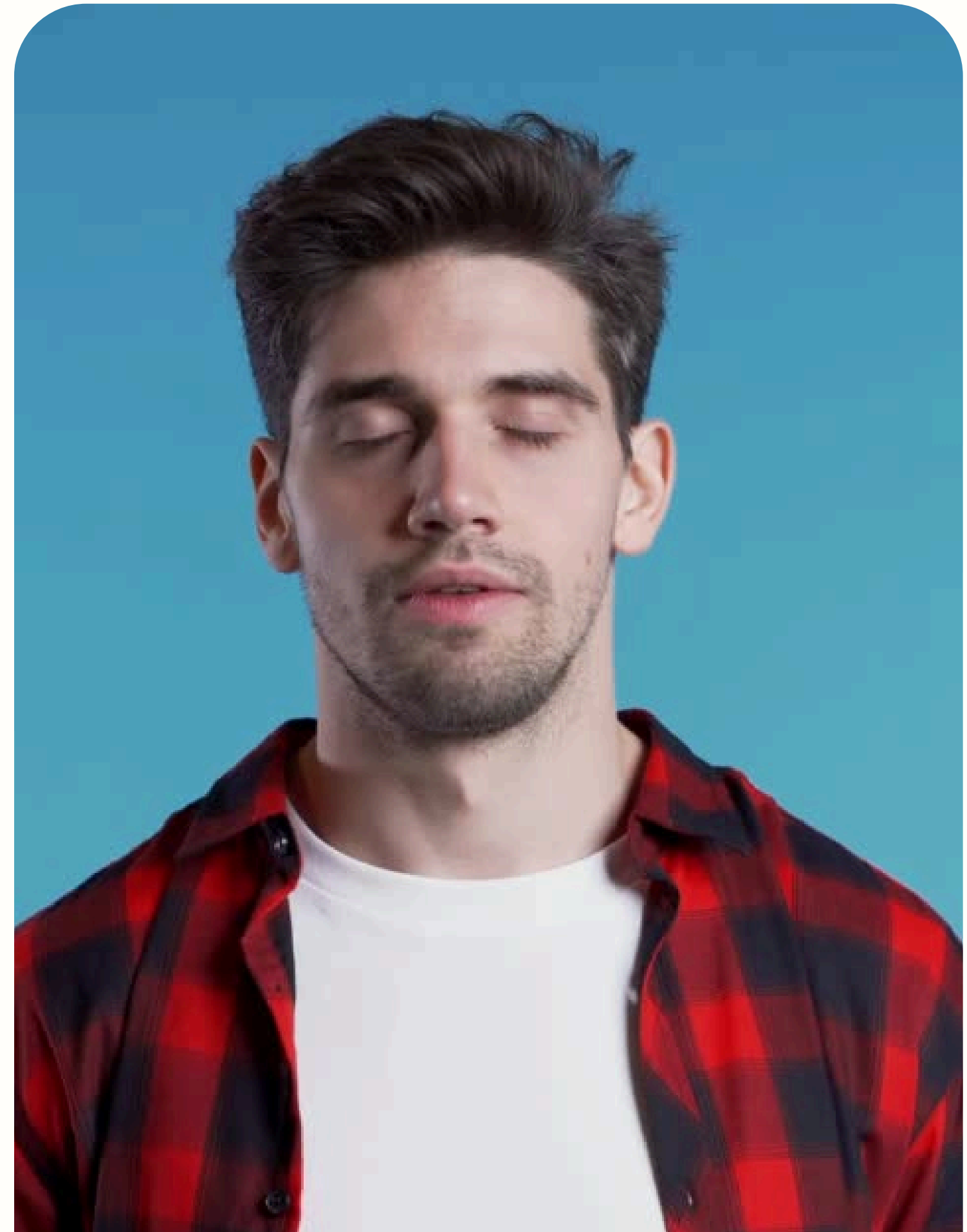
¿Por qué es importante?

La capacidad de autogestionar tus emociones te ayuda a evitar reacciones impulsivas, manejar situaciones estresantes y canalizar tus emociones de forma positiva, lo que mejora tus relaciones y tu bienestar.



Dinámica propuesta

Utilizaremos la dinámica de "Pausa Reflexiva" para aprender a tomar un momento antes de reaccionar y así gestionar mejor las emociones.





¿Cómo te ayuda?

Te permite controlar tus emociones antes de que te dominen.

Te ayuda a tomar decisiones más calmadas y racionales en lugar de reaccionar por impulso.

Pausa Reflexiva



→ PASO 1:

La próxima vez que sientas una emoción intensa (como enojo o ansiedad), toma una pausa de 10 segundos antes de reaccionar. Durante este tiempo, respira profundamente y concéntrate en tu respiración.

→ PASO 2

Pregúntate: ¿Cómo me siento? y ¿Por qué estoy sintiendo esto?. Identifica la emoción con la que estás lidiando (usando lo aprendido en el paso 1 de autoconciencia).

→ PASO 3:

Reflexiona sobre cuál sería la mejor forma de responder en lugar de reaccionar de forma automática. Piensa en una respuesta más constructiva o calmada.

→ PASO 4:

Actúa conscientemente después de la pausa, respondiendo con más control y menos impulsividad.



Ejemplo

Situación: Alguien te interrumpe bruscamente.

Pausa: Respiro profundo y espero 10 segundos.

Reflexión: Me siento frustrado porque siento que no me escuchan.

Respuesta: En lugar de reaccionar con enojo, explico calmadamente cómo me afecta la interrupción.

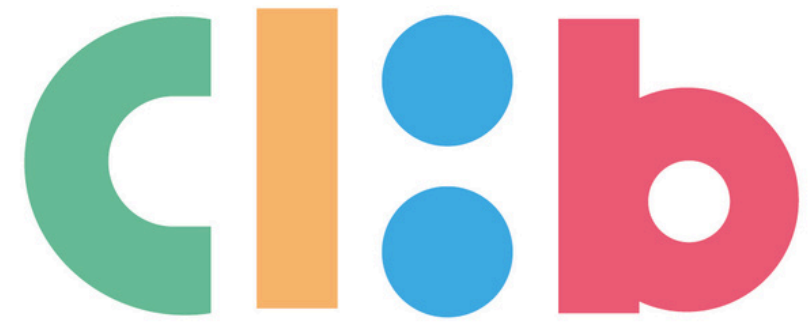
Objetivo de la dinámica

Aprender a controlar las emociones antes de reaccionar, permitiendo respuestas más calmadas y razonables, mejorando el manejo emocional en situaciones difíciles.





Segue a Passo 3



CI.LAb ALICANTE

Laboratorio Ciudadano

