



# Inteligencia emocional

→ Paso 4



**CI.Lab ALICANTE**  
Laboratorio Ciudadano



# GESTIÓN DE RELACIONES

La gestión de relaciones dentro de la inteligencia emocional implica manejar las interacciones con los demás de forma eficaz, manteniendo relaciones positivas, resolviendo conflictos y mejorando la colaboración.

# ¿Por qué es importante?

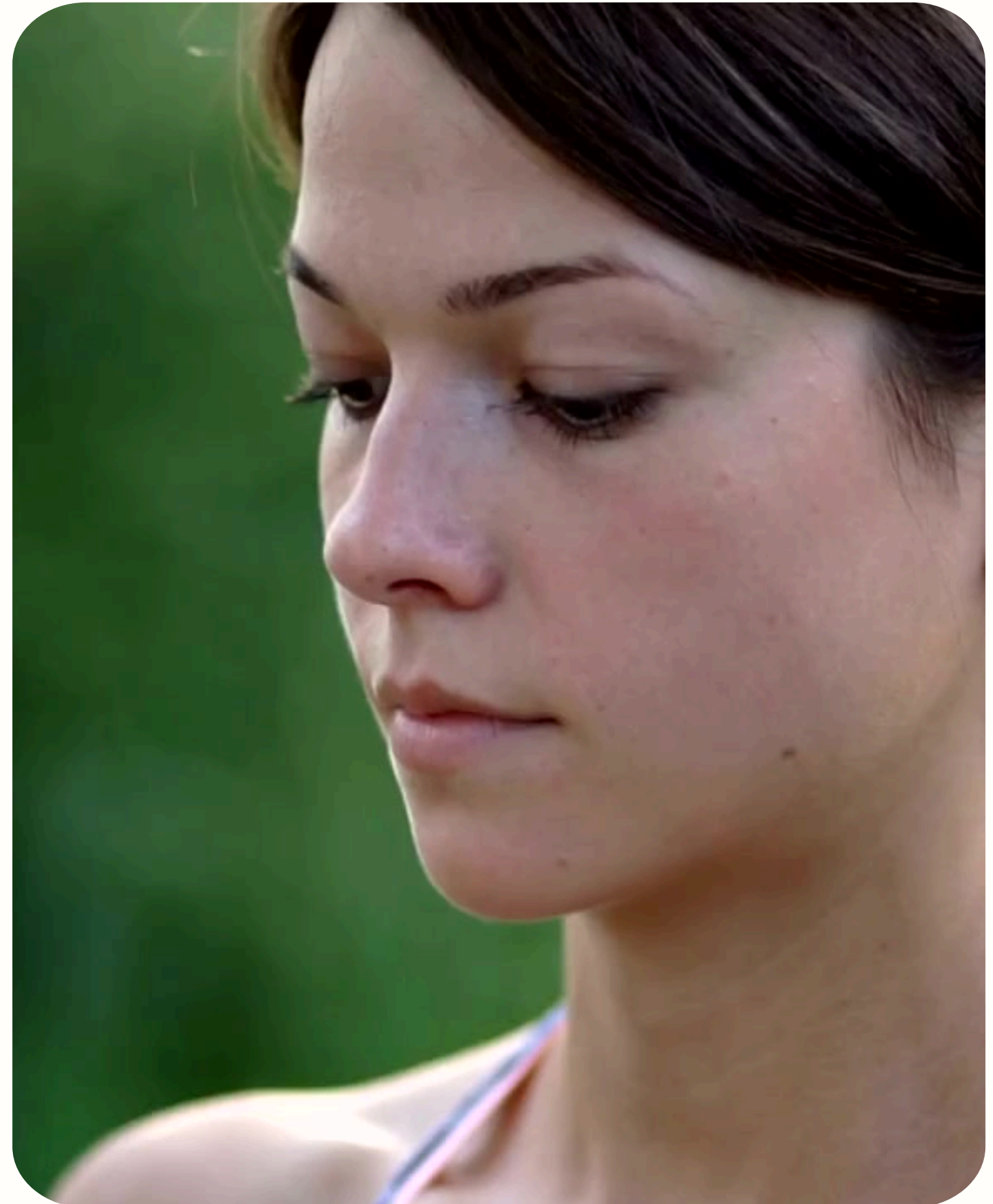
Gestionar bien las relaciones mejora tu entorno personal y profesional, fomentando una mayor cooperación y empatía. Saber manejar conflictos y comunicarte bien con los demás es esencial para lograr interacciones constructivas.



# Dinámica propuesta

---

Utilizaremos la dinámica "Resolución de Conflictos con Ganancia Mutua" que se enfoca en resolver situaciones difíciles sin perder el control emocional, buscando soluciones que beneficien a ambas partes.





## ¿Cómo te ayuda?

Te permite resolver conflictos de manera constructiva.

Fomenta relaciones positivas y aumenta la confianza entre las partes.

# Resolución de Conflictos con Ganancia Mutua de Tareas



→ PASO 1:

Identifica un conflicto reciente en tu entorno laboral o personal.

→ PASO 2

Analiza el conflicto desde ambas perspectivas, preguntándote:

¿Cuáles son mis necesidades y las de la otra persona?

¿Qué emociones están en juego (mías y de la otra parte)?

→ PASO 3:

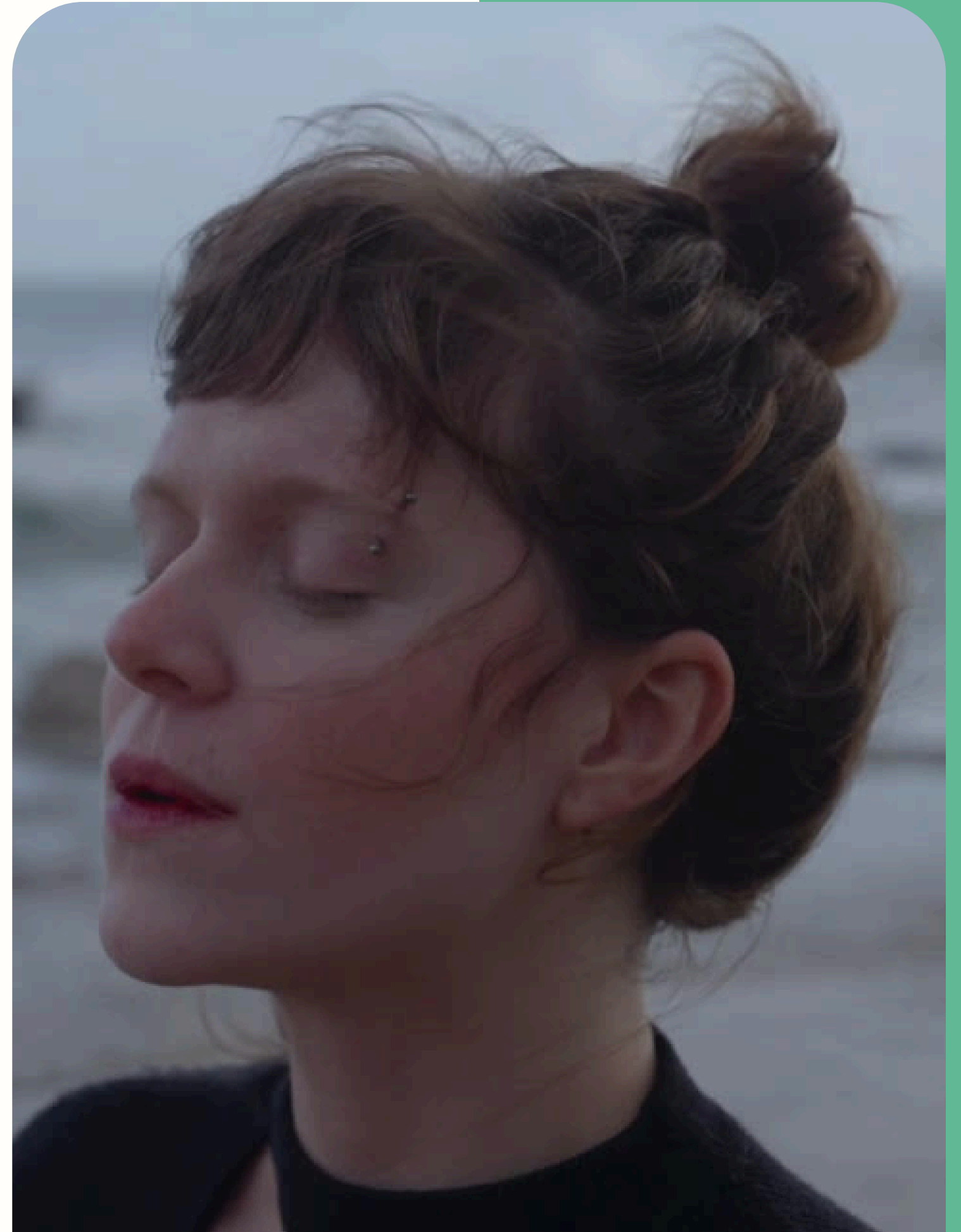
Busca una solución de ganancia mutua donde ambas partes obtengan algo positivo, negociando para encontrar puntos en común.

→ PASO 4

Expón la solución de manera calmada, asegurándote de que se ha entendido bien, y escucha activamente la respuesta de la otra parte.

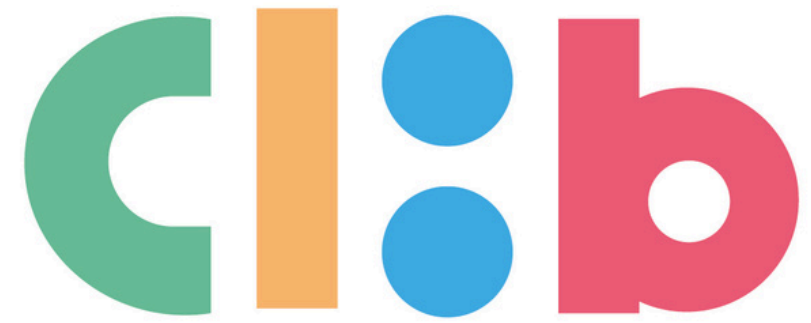
# Objetivo de la dinámica

Aprender a manejar conflictos sin perder el control emocional y buscando soluciones que beneficien a ambas partes, fomentando relaciones más fuertes y colaborativas.





**Segue a Passo 5**



# CI.LAb ALICANTE

Laboratorio Ciudadano

