



Inteligencia emocional

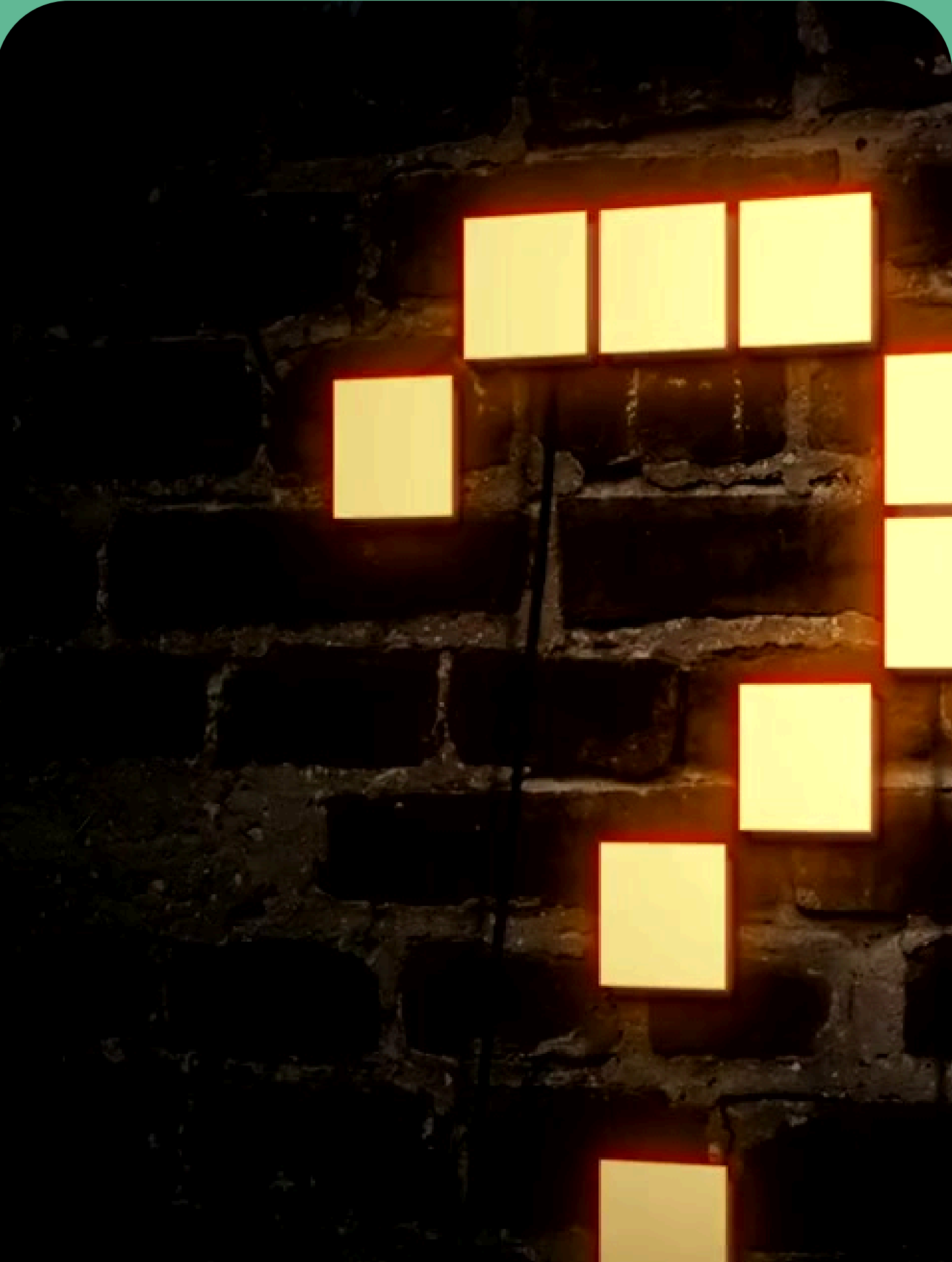
 Paso 5


CI.LAb ALICANTE
Laboratorio Ciudadano



MOTIVACIÓN INTRÍNSICA

La motivación intrínseca es un componente de la inteligencia emocional que te impulsa a lograr tus metas por razones internas, como la satisfacción personal y el crecimiento. Es clave para mantenerte emocionalmente comprometido y superar obstáculos.



¿Por qué es importante en la inteligencia emocional?

La Motivación intrínseca es el "por qué" detrás de gestionar tus emociones. Es la razón profunda que te impulsa a controlar y dirigir tus emociones en lugar de que ellas te controlen a ti.

Dinámica propuesta

Utilizaremos la dinámica de "Reconoce tu Propósito", donde los usuarios aprenderán a identificar cómo sus emociones y valores impulsan su motivación interna.





¿Cómo te ayuda?

Te permite enfocarte en tus metas a pesar de los desafíos emocionales.

Te ayuda a mantener la perseverancia emocionalmente, conectando con lo que realmente te mueve desde dentro.

Reconoce tu Propósito

→ PASO 1:

:Piensa en un momento reciente en el que hayas enfrentado una situación difícil o frustrante. ¿Qué emociones experimentaste?

→ PASO 2

Reflexiona sobre por qué sigues adelante a pesar de esas emociones. Pregúntate:

¿Qué es lo que realmente me motiva en esta situación?

¿Cómo mis emociones están conectadas con mis valores personales?

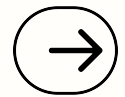
→ PASO 3:

Escribe una lista de los valores o motivos internos que te impulsan en situaciones difíciles (ejemplo: superación personal, el deseo de mejorar, ayudar a los demás).

→ PASO 4:

Crea una afirmación o frase que refuerce tu propósito interno cuando enfrentes emociones negativas o falta de motivación. Algo que puedas recordar para re-enfocar tu energía emocional.

Ejemplo



Situación difícil: Me frustré cuando tuve que repetir una tarea que no salió bien.

Motivo interno: Me gusta aprender y mejorar, incluso cuando cometo errores.

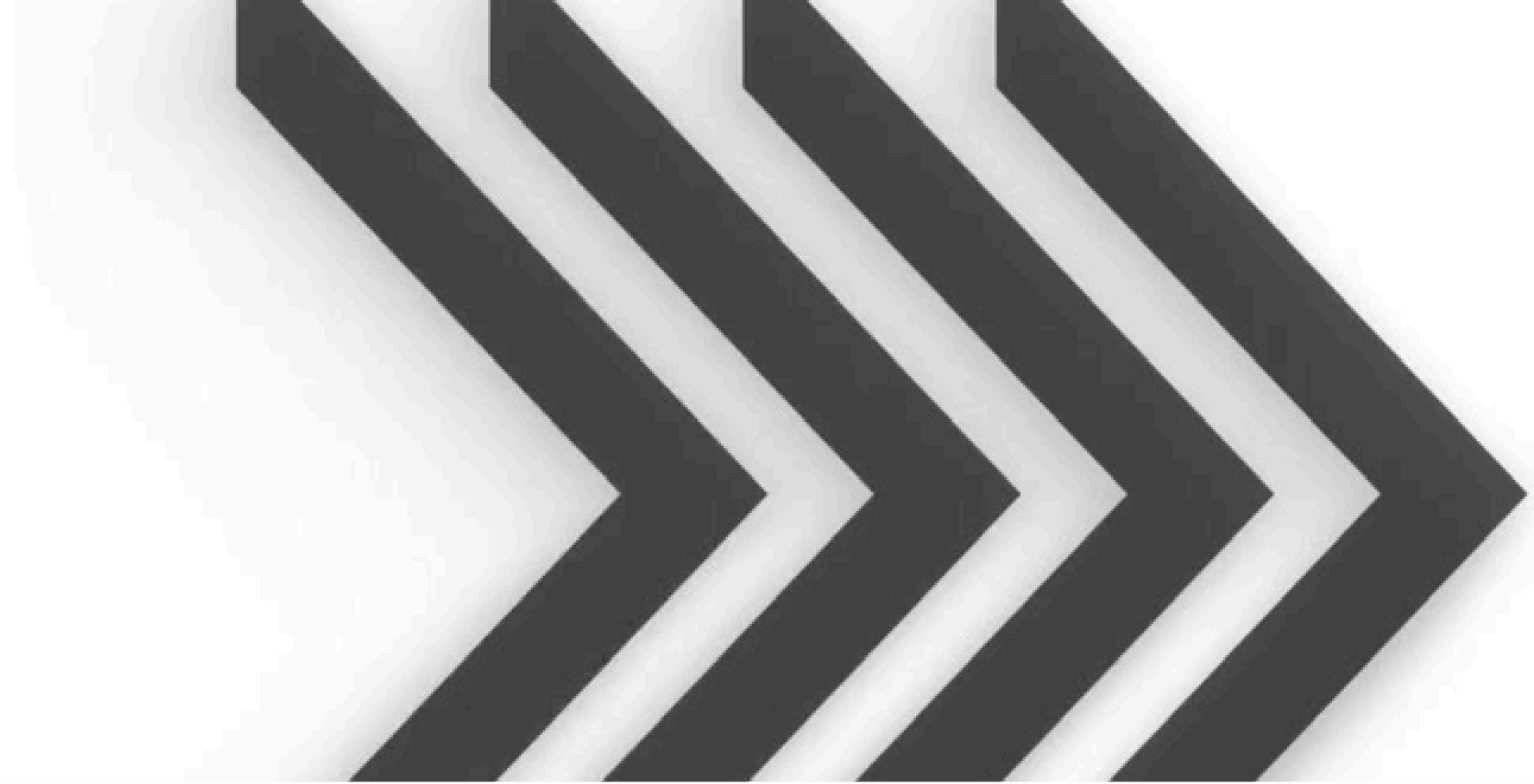
Frase motivadora: "Mis errores son oportunidades para mejorar y crecer."



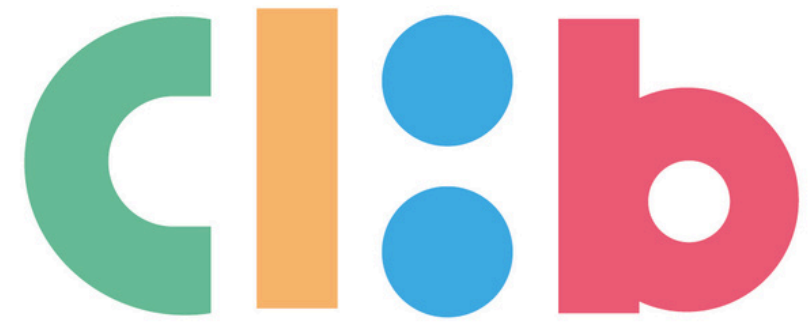
Objetivo de la dinámica

Conectar tus emociones y valores con tu motivación intrínseca, lo que te permitirá gestionar mejor tus emociones y mantenerte enfocado/a y resiliente en el camino hacia tus metas.





Repasa paso 1



CI.LAb ALICANTE

Laboratorio Ciudadano

