

Gestión de Emociones

Nivel 1



Clase 4

Efectos emocionales que dirigen nuestro destino

Clase 4

Ejercicios vivenciales sugeridos

1. Identificá alguna situación que te haya perturbado, y Tus emociones allí presentes, aquella que sientas que interfiere en los resultados que querés lograr (elegí una situación diferente a la del ejercicio de Clase anterior).

Ahora, imaginate como si estuvieras viendo una película de ese mismo episodio, en donde VOS sos Protagonista.

Prestá atención a todo detalle corporal, de lenguaje, y emocional. Qué ves que le pasa a la persona protagonista? Observa como esta SIENDO en esa película...

Respirá profundo varias veces ...

Ahora retrocedè la película, cambiá tu postura corporal, y predisponete a ver la misma película mismo protagonista, pero ahora ese personaje elige proceder con otra emocionalidad.

Diseñá cual es la emoción que crees que es la mejor para ese episodio, cómo deberían ser las manifestaciones corporales y verbales de esa Emoción?

Reflexioná sobre cada detalle, sobre qué sería necesario para que la persona protagonista vivencie la emoción que elegiste.

El objetivo es ampliar las posibilidades para lograr obtener mejores resultados.

2. Mapa Emocional

El objetivo de este ejercicio es que obtengas mayor información sobre **Tu Mundo Emocional**, Tu autoconocimiento, y puedas diseñar tus propias herramientas para potenciar o cambiar aquellos aspectos que desees...en base a los temas aprendidos.

Dibujar en una hoja A4 preferentemente, un círculo lo mas grande posible.

Luego dividir el círculo en 5 porciones(no hace falta que sean iguales). A cada porción asignarle una Habilidad tal como el dibujo, son las mismas que aparecen en hoja siguiente.

Revisar y reflexionar sobre cada Habilidad, y asignarle un **% entre 0 y 100 a cada una, es decir, un porcentaje a cada porción.**

Ejemplos: **0 %** si no tengo nada de esa habilidad, **20%** si considero que tengo que desarrollar mas esa habilidad, **100%** si considero que mi desarrollo es excelente en ese aspecto.



Para asignar ese porcentaje basarse en los ítems que figuran dentro de cada Habilidad.

Es un solo porcentaje por Habilidad, y no hace falta que todas las porciones sumen 100%, son independientes.

La idea es que luego de hacerlo, puedas ver en qué Habilidades te sentís con fortaleza, y cual/es son aquellas que se podrían reforzar ...

Descubrirte te hará crecer!!!

Mapa Emocional

A cada porción de tu círculo asignarle una Habilidad, revisar y reflexionar sobre cada Habilidad, y asignarle un % entre 0 y 100 a cada una, es decir, un porcentaje a cada porción.

Esto comprenderá Tu Mapa Emocional que te ayudará a descubrir tus áreas de posibles mejoras.

Habilidad 1: Consciencia de uno mismo

- Consciencia emocional
- Valoración de uno mismo
- Confianza en uno mismo

Habilidad 2: Autoregulación

- Autocontrol
- Responsabilidad
- Capacidad de adaptación

Habilidad 3: Motivación

- Compromiso
- Capacidad de tomar iniciativas
- Tener optimismo

Habilidad 4: Empatía

- Comprensión de los demás
- Orientación hacia el dar servicio
- Aprovechamiento de la diversidad
- Ayudar a otros en su desarrollo

Habilidad 5: Habilidades sociales

- Comunicación fluída
- Liderazgo
- Resolución de conflictos
- Colaboración y cooperación
- Capacidad para formar equipos



**Tenemos aquí la CLAVE NRO. 4 para la Gestión de Emociones:
. MEJORA CONTINUA.**

Luego de hacer tu propio MAPA EMOCIONAL, también deberías haber descubierto más de Ti, y cuales pueden ser las zonas de mejora, aquellas que requieren mayor atención quizás, para transformar en caso de que quieras ir por mejores resultados.

Así es que conociendoTe más ... lo que sigue es probar cuales de las herramientas aprendidas para Gestionar Emociones son las que te sirven más, las que te resuenan, las que eliges seguir utilizando.

Y poner en práctica éstas herramientas para gestionar las zonas de mejora que elijas transformar.

Sigamos avanzando en este proceso de autodescubrimiento ... vamos por más!