

PODCAST INTELIGENCIA EMOCIONAL

Hoja de actividades

Inteligencia emocional es la capacidad que tenemos para relacionarnos de forma positiva y constructiva con nosotros mismos y con los demás, de automotivarnos y gestionar positivamente nuestras emociones. Es la inteligencia para gestionar las emociones y las relaciones sociales, clave para el bienestar y el éxito.

Actividad 1:

- ✓ Analiza con la mayor claridad y honestidad posible, tu conciencia emocional. Qué estas sintiendo en este momento, de donde viene, a qué te ayuda y en qué puede afectarte. Detrás de lo que sientes probablemente hay una interpretación de lo que pasa (mental), y ese 'darte cuenta' te ayudará a entenderte mejor y relacionarte mejor contigo mismo y con los demás.

1. QUÉ ESTOY SINTIENDO	2. DE DONDE VIENE ESTO QUE SIENTO
3. A QUÉ ME AYUDA ESTO QUE SIENTO	4. EN QUÉ ME AFECTA Y QUÉ ME

Actividad 2.

PENSAR, SENTIR ACTUAR. A este equilibrio debemos dirigir nuestras acciones y nuestra vida. Cómo es de equilibrado este triangulo en tu vida?



Actividad 3: 'Diario de emociones'

hazte un diario semanal en el que recojas cada día a modo de 'fin del día' las emociones que has vivido, qué consecuencias han tenido en tu día y en ti, y qué podrías hacer mejor la próxima vez que ocurra.

Actividad 4:

Para la conciencia emocional y el autocontrol emocional, lo mejor es respirar. Parece sencillo pero no lo hacemos tanto como necesitamos y no lo hacemos bien. Regalate varias veces al día un ratito contigo para ese 'respirar consciente' y equilibra tus emociones y te sentirás mejor. Prueba, a ver qué pasa 😊