

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Un primer paso para entrenar y mejorar nuestra inteligencia emocional es conocernos a nosotros mismos, saber cómo somos, qué sentimos.

Para ello, vamos a elaborar un emocionario con todas las emociones posibles (, A de alegría, E de enfado, I de ira, Jota de júbilo, V de vergüenza,...), y así con todas las letras del abecedario.

Elige 5 emociones y responde al siguiente cuestionario:

1.- Describe situaciones en las que sentiste esa emoción:

.....
.....
.....

2.- Señala qué cosas buenas obtienes al sentir esa emoción:

.....
.....
.....

3.- Señala qué cosas malas obtienes al sentir esa emoción:

.....
.....
.....

Vamos a preparar un recetario para controlar las emociones entre todos.

Cuando me encuentro (triste, rabioso, celoso, nervioso, nostálgico, ansioso, angustiado, miedoso, furioso, rencoroso, culpable,...etc.) ¿Qué es lo que haces? ¿Cómo gestionas tus sentimientos de forma positiva? Por ejemplo:

Cuando me siento melancólico, escucho música alegre y me pongo a bailar. Cuando me siento melancólico, lloro hasta que se me pasa,....

Hay muchas formas de gestionar tus emociones. Elabora todas tus recetas para compartir con tus compañeros:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

