

## Desarrollo del Liderazgo Emocional



### Instrucciones:

A continuación, encontrarás una serie de preguntas relacionadas con el manejo emocional y el apoyo a tus compañeros. Lee cada pregunta detenidamente y responde de manera honesta y reflexiva. Piensa en tus propias experiencias y cómo puedes contribuir a crear un ambiente positivo y de apoyo en la escuela.

### Preguntas:

1. **¿Cómo manejas tus emociones cuando te enfrentas a una situación estresante o difícil?**

Escribe tu respuesta: \_\_\_\_\_

2. **Describe una situación en la que tuviste que ayudar a un compañero a resolver un problema emocional. ¿Qué hiciste?**

Escribe tu respuesta: \_\_\_\_\_

3. **¿Qué estrategias utilizas para mantener la calma cuando estás molesto o enfadado?**

Escribe tu respuesta: \_\_\_\_\_

4. **¿Qué cualidades crees que debe tener un buen líder emocional?**

Escribe tu respuesta: \_\_\_\_\_

5. **Si un amigo está pasando por un mal día, ¿cómo lo ayudarías a sentirse mejor?**

Escribe tu respuesta: \_\_\_\_\_

6. **¿Qué es lo más difícil para ti cuando intentas gestionar tus propias emociones?**

Escribe tu respuesta: \_\_\_\_\_

7. **¿Cómo podrías mejorar tu capacidad para apoyar emocionalmente a tus compañeros de clase?**

Escribe tu respuesta: \_\_\_\_\_

8. **Imagina que un compañero se siente excluido. ¿Qué harías para incluirlo y hacer que se sienta valorado?**

Escribe tu respuesta: \_\_\_\_\_

