



1ª situaciones

2º emoción

3º reacción

4º interpretación
irracional

5º reinterpretación
racional

PENSA ANTES DE ACTUAR

CONTROLAR O IMPULSO REQUIRE:

- VONTADE
- PROCESO DE TOMA DE DECISIONS .
(obxectivos, aternativas, anticipar, asumir)
- COMPRENDER O PUNTO DE VISTA DOS
DEMAIS
- ACTITUDE POSITIVA ANTE A VIDA
- CONCIENCIA DE UN/UNHA MESMO/A



HABILIDADES EMOCIONAIS

-Identificar os sentimentos

-Intensidad

-Relacionar: situación & emoción.

-Aceptación

-Falar dos sentimentos.

*Las típicas dos caras de la misma moneda
(...y el saludable punto medio ¿dónde queda?)*



HABILIDADES DA CONDUCTA

-NON VERBAIS:

Comunicarse a través do contacto visual, expresión facial, tono de voz, xestos.

-**VERBAIS:** mensaxes claras, responder de xeito eficaz ante a crítica, escoitar ós demais.

