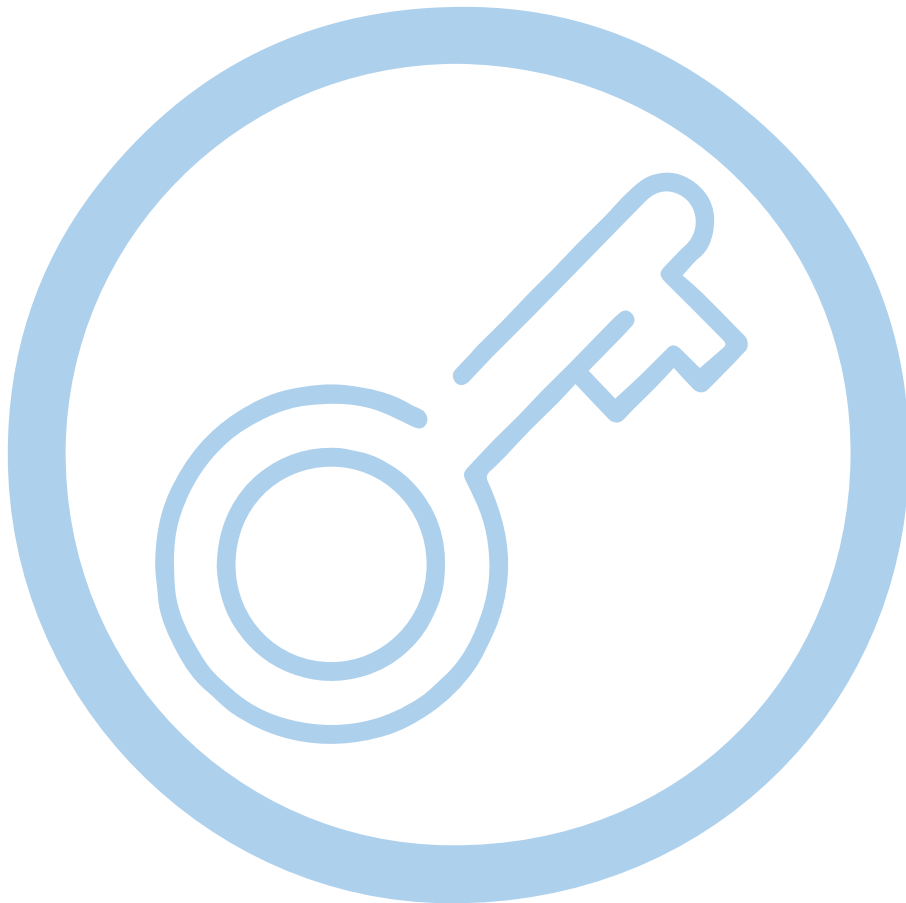


Capítulo 4. Manejo Emocional

Conoces herramientas y técnicas para sacar partido a tus emociones, sean agradables o desagradables, esto no implica no sentirlas, sino que cuando las sientes las comprendes y las transformas en una información útil, esa transformación te permite dar una utilidad positiva a cualquier emoción y te ayudan a mejorar en algún sentido.



La canción más triste del mundo

Objetivo	Poder aliviar nuestra tristeza cuando nos sentimos abatidos sin causa aparente o poco intensa.
Descripción	<p>Reflexiona sobre las canciones que te entristecen e intenta determinar cuáles te provocan mayor intensidad emocional.</p> <p>Tenlas localizadas y accesibles (p.e.: carpeta de Dropbox) de manera que si en algún momento experimentas sensaciones de tristeza, melancolía o nostalgia puedas descargar esa emoción de una forma rápida e intensa para que cuanto antes puedas recuperar tu equilibrio y continuar tus tareas o actividades.</p>
Conclusiones	Disponer de herramientas que nos permitan gestionar de una manera rápida y eficaz emociones de tristeza sin afectar de forma importante nuestra actividad cotidiana.
Tiempo	Indeterminado. Desde unos segundos, hasta minutos u horas, depende de lo elaborado del mensaje.
Materiales	Canción favorita.
Autor	Carlos Muñoz

Tú la emoción y yo las palabras

Objetivo	Potenciar la identificación y comunicación emocional con las personas que nos rodean.
Descripción	<p>Durante un día le pediremos a nuestra pareja/amigo cercano/familiar que nos exprese cómo se siente sin utilizar las palabras y nosotros trataremos de poner nombre a eso que nos están expresando.</p> <p>Después les pediremos que nos confirmen, corrijan o maticen aquello que consideren para que nos ayuden a ajustar mejor nuestra percepción con lo que ellos sentían realmente.</p>
Conclusiones	Mejora la atención a los estados emocionales del otro y la comunicación interpersonal.
Tiempo	Un día o dos.
Materiales	No se necesitan.
Autor	María Gutiérrez