

MANEJO DE LAS EMOCIONES

**COMO
REACCIONAR
A MI
ENTORNO**

**MIS
CREENCIAS
Y VALORES**

**MIS
PENSAMIENTOS
LO QUE HABLO**

MIS LIMITES

**COSAS QUE
PUEDO
CONTROLAR**

**COSAS QUE NO
PUEDO
CONTROLAR**

**COMO
REACCIONAN
LOS DEMAS**

**LO QUE
CREEN LOS
DEMAS DE TI**

**LAS
PALABRAS DE
LOS DEMAS**

**LOS IDEALES
Y CREENCIAS
DE OTROS**

MANEJO DE LAS EMOCIONES

COMUNICACIÓN EFECTIVA

Escuchar,
Expresar

- *Practicar la escucha activa*
- *Expresar sentimientos y preocupaciones claramente*
- *Utilizar un lenguaje respetuoso y no confrontativo*

EMPATIA Y COMPRESION

Entender el punto
de vista del otro

- *Ponerse en el lugar del otro*
- *Reconocer las emociones y necesidades del otro*
- *Mostrar empatía y comprender la perspectiva ajena*

ESTRATEGIAS PARA RESOLVER CONFLICTOS

COLABORACION Y NEGOCIACION

Buscar soluciones
mutuamente
beneficiosas

- *Identificar intereses comunes*
- *Generar opciones de solución*
- *Buscar compromisos que satisfagan a ambas partes*

CONTROL EMOCIONAL Y RESOLUCION

Evitar reacciones
impulsivas, buscar
soluciones
pacificas

- *Reconocer y gestionar las propias emociones*
- *Mantener la calma y controlar el temperamento*
- *Buscar soluciones mediante el dialogo constructivo*