



Emociones y metas

Gestionar nuestras emociones, un hábito saludable

Siempre tenemos la posibilidad de elegir. Elegimos qué hacer con nuestras emociones, qué hacer con el enfado o con la pena, podemos gritar y golpear cosas, o buscar otras formas de descargar el enfado para que no nos dañe, ni a nosotros ni a los demás.

¿Sabes qué es una emoción?

La emoción es un impulso para la acción, proviene de un estímulo y tiene unas manifestaciones en nuestro cuerpo, en nuestro pensamiento y en nuestra acción. Las

¿Cuántas emociones conoces?

Estas son las emociones básicas:



¿Sabes para qué sirven las emociones?

Todas nos sirven para adaptarnos a las situaciones que nos toca vivir. No hay emociones buenas ni malas.

¿Cómo ser emocionalmente inteligente?

PERCIBIENDO, identificando qué sentimos para ser capaces de ponerle un nombre y expresarlo.

COMPRENDIENDO la causa de mi emoción.

REGULANDO nuestras emociones. Es una habilidad para lograr el éxito.

Para regular nuestras emociones en momentos complicados podemos utilizar la técnica del semáforo emocional:

- PARA:** cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos y comenzar a detectar las señales que estamos sintiendo. Este es el primer paso para determinar el estado de ánimo en el que nos encontramos.
- PIENSA:** habiendo logrado el control de la emoción, pensamos en primer lugar cuál es la mejor forma de expresarla y las alternativas o soluciones al conflicto o problema.
- ACTÚA:** llevamos a la práctica la mejor alternativa.

Otro hábito saludable: alcanzar metas

¿Tienes un sueño, un reto, una meta? ¿Sabes qué te gustaría lograr este año?

Sueños sin acción = Ilusión Sueños más acción = Realidad

¿Quieres ir a por ello?

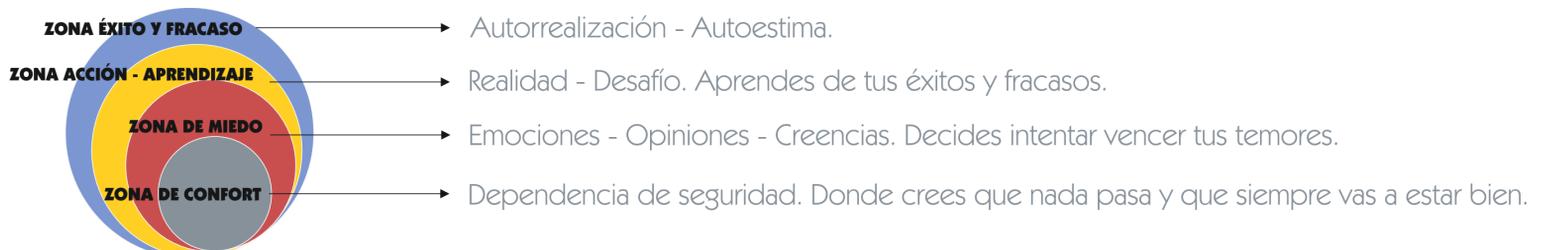
- Lo primero es redactar tu meta: ¿Sabrías como hacerlo?
 - Medible:** necesito elegir qué quiero mejorar, qué quiero cambiar.
 - Específica:** necesito concretar mi meta para ir hacia ella.
 - Tiempo:** necesito poner fecha de inicio y de fin para lograrla.
 - Alcanzable:** necesito que dependa sólo de mí.

Lo siguiente es tener previsto qué nos dificulta, para conseguir nuestras metas:

- pensamiento:** pensar "no puedo", "no voy a ser capaz"...
- emoción:** miedo ¿y si no lo consigo?...

Podemos elegir disfrutar de las cosas o amargarnos la vida. Podemos elegir nuestra actitud. Podemos preocuparnos, o podemos ocuparnos de resolver los problemas que se nos presenten.

Y ya solo queda pasar a la acción: Atravesar la zona de confort



Edison, el inventor de la bombilla, centraba su pensamiento en buscar soluciones, no en dejarse bloquear por los problemas. Hizo más de 1.000 intentos para hacer funcionar la bombilla. Solo gracias a este pensamiento, lo logró.