



Programa Habilidades para la Vida II

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL



"La autorregulación emocional consiste en controlar y manejar nuestras emociones, sentimientos e impulsos provocados por la interacción con el entorno"

Esta respuesta puede ser:

ADAPTATIVA

Poder analizar la causa de nuestra emoción, lo cual permite

- generar mayores niveles de confianza
- mejor autoestima
- bajos niveles de ansiedad
- formación de espacios seguros

"LA AUTORREGULACIÓN IMPLICA SER RESPONSABLES DE NOSOTROS MISMOS"

DESADAPTATIVA

Evitar, suprimir o reprimir una emoción pueden conllevar a

- aumentar tus niveles de ansiedad
- dificultades en la comunicación
- desarrollo de conductas violentas
- desinterés
- baja autoestima



PODEROSOS HÁBITOS PARA DOMINAR TUS EMOCIONES



"ES FUNDAMENTAL DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL"

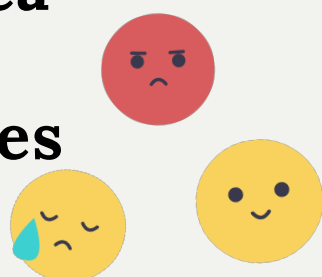


LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES LA CAPACIDAD DE GESTIONAR LAS EMOCIONES UTILIZANDO LA RAZÓN

5 formas de desarrollarla

1 Identifica tus emociones

...se consciente de tu comportamiento



2 Maneja tus emociones y expresa lo que sientes



3 Realiza actividades significativas y de tu interés

...te ayudarán a construir tu personalidad y a manejar tus grados de frustración



4 Reconocer las emociones de los demás

...contribuirá en tus niveles de empatía y de vinculación positiva con las otras personas



5 Mantén el contacto virtual con amigos/as y familiares

