

GESTIÓN EMOCIONAL

Fluir entre tus recursos



1

IDENTIFICA QUÉ SIENTES

Registra qué sensaciones corporales tienes y con qué emoción se relacionan:



2

CONTACTA LA EMOCIÓN

Verifica si tus sensaciones corporales te hablan sobre miedo, amor, alegría, enojo, tristeza, paz, esperanza o cualquiera de sus variaciones; y verifica en qué parte del cuerpo la sientes.



3

IDENTIFICA LA INTENSIDAD

Nombra el nivel de intensidad. Una cosa es el miedo, otra el nerviosismo, el estrés o el terror, Para el enojo podría ser molestia, descontento, furia o rabia



4

RELACIONA LA NECESIDAD

Cada emoción se despierta por una necesidad no satisfecha: espacio, límites, contención, contacto, equilibrio, desfogue, atención, protección, seguridad, afecto, respeto, etc.



5

ATIENDE TU NECESIDAD

Al conectar con lo que requieres estás en condiciones de darte lo que necesitas. Haz espacio y asegura que te proporcionas lo que necesitas. Si pospones tu necesidad ésta seguirá creciendo.

6

USA TUS RECURSOS

Las sensaciones y emociones son los primeros recursos para mejorar tu autogestión. Manejar este ciclo fortalece tu cuidado y tu contención.

