

Actividad 5.2 | Reconozco mis emociones

OBJETIVO: Reconocer y gestionar emociones para regular situaciones de estrés.

Seguramente has experimentado situaciones las cuales implican emociones intensas como tristeza, enojo o estrés. Recuerda que la clave en la inteligencia emocional no es controlar tus emociones, sino reconocerlas y gestionarlas.

Por ello, te invitamos a analizar lo siguiente:

1. Reflexiona sobre dos situaciones que hayas vivenciado en el trabajo (puede ser tu empleo actual o uno anterior), donde hayas sido más proclive a experimentar situaciones de estrés o emociones intensas. Describe las situaciones.
 - a.
 - b.

2. Una vez identificadas, define cuáles fueron las señales que pudieron activar un estado de ansiedad o de estrés en ti. Por ejemplo, el que un compañero haya alzado la voz o que no tuvieras los recursos necesarios para desempeñar alguna actividad.
 - a.
 - b.

3. Ahora, menciona cómo fue tu reacción ante las situaciones planteadas. Trata de nombrar tus emociones relacionadas a dichas reacciones. Por ejemplo, si un compañero alzó la voz, pudiste reaccionar de la misma manera gritando y tu emoción pudo ser la ira.
 - a.
 - b.

4. Finalmente, plantea estrategias sobre cómo pudiste haber reaccionado y mejorado las situaciones, aplicando los elementos de la inteligencia emocional planteados en el módulo. Guíate con el ejemplo.

	Estrategia situación 1 Ejemplo: compañero alzando la voz	Estrategia situación 2
Autoconciencia emocional	<i>Reconocer que me enoja que me griten.</i>	
Autorregulación emocional	<i>Tomar una pausa para evitar gritar.</i>	
Empatía	<i>Identificar qué es lo que le molesta a mi compañero.</i>	
Comunicación efectiva	<i>Comentar a mi compañero que entiendo que esté molesto y que juntos podemos solucionar la situación.</i>	
Toma de decisiones informadas	<i>Investigar en conjunto en qué paso del proceso se encuentra el problema, sin señalar el error.</i>	