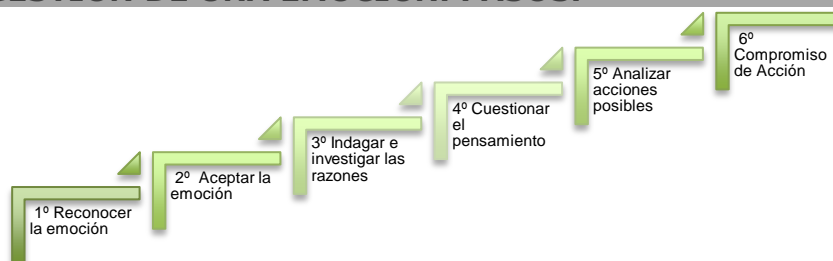


## 2º PISO: GESTIÓN DE UNA EMOCIÓN. PASOS.



### 1º IDENTIFICAR LA SITUACIÓN

**Piensa en una situación pasada en la que te dejaste llevar por la emoción y te sentiste mal.**

- ✓ ¿Qué ocurrió?
- ✓ ¿Quiénes estaban presentes?
- ✓ ¿Dónde ocurrió?
- ✓ ¿A qué hora, en qué momento?
- ✓ ¿Qué sentiste?
- ✓ ¿Qué pensaste?
- ✓ ¿Qué dijiste?
- ✓ ¿Qué hiciste?

### 2º USA TU CHIVATO EMOCIONAL

#### A) IDENTIFICA TU CHIVATO

- ¿Cómo estabas de enfadado/a, triste...?
- Sensaciones físicas: ¿Cómo notaste físicamente que estabas..., en que parte del cuerpo?
- Cuál es la señal que te indica que entras en ese estado?

#### B) SI EL CHIVATO PITA = TIEMPO FUERA

- ¿Cómo podría haber activado el tiempo fuera?
- ¿Qué podría haber hecho distinto?
- ¿Dónde podría haber ido?

#### C) PONLE NOMBRE A LA EMOCIÓN Y ACÉPTALA (qué me ocurrió?, era lícito que ocurriera?)

### 3º INDAGAR E INVESTIGAR LAS CAUSAS:

- ✓ ¿Qué es lo que me ha enfadado, entristeció, alegró, me estresó...?
- ✓ ¿Cómo te afectó?
- ✓ ¿Cuál fue el límite quebrado o transgredido? ¿Qué fue lo que perdí? ¿Qué no fui capaz de hacer?
- ✓ ¿En qué te basas para verlo de esa manera?
- ✓ ¿Cómo te hubiera gustado que fueran las cosas?
- ✓ ¿Cómo podrías haber expresado productivamente la emoción?
- ✓ ¿Qué reparación necesitarías?
- ✓ ¿Qué tendría que ocurrir para recuperar tu estado de paz?

#### **4º CUESTIONAR LA INTERPRETACIÓN DE PENSAMIENTO.**

- ✓ ¿Mi sentimiento es fruto de la situación actual, de una situación pasada o de otras situaciones que no tienen que ver con esta?
- ✓ ¿He preguntado o escuchado sus razones o me ha invadido mi convencimiento de tener la razón?
- ✓ ¿Qué nivel de gravedad tiene este suceso en concreto?
- ✓ En esa esa situación en concreto, que emoción me hubiera resultado más adaptativa para resolver la situación?
- ✓ ¿Qué tendría que haber pensado distinto para que no dejar llevarme por la emoción?

#### **5º ANALIZAR ACCIONES POSIBLES.**

- ✓ ¿Qué me gustaría conseguir?
- ✓ ¿Qué puedo pensar distinto? ¿Qué me debo decir a mi mismo/a para manejar mejor la situación?
- ✓ ¿Qué puedo hacer distinto a lo que hice que me permita resolver la situación, sentirme mejor conmigo mismo/a y mejorar mi relación con...?

#### **6º ELABORAR UN PLAN DE ACCIÓN.**

Definimos:

- ✓ Objetivo: "La próxima vez que me ocurra....., me diré a mí mismo/a..... en vez de....., y haré..... en vez de....., de esta forma lograré....."
- ✓ ¿Qué necesito para lograr....?
- ✓ Conozco a alguien que ante parecida situación reaccionara de manera más adaptativa? ¿Qué debió de pensar? ¿Qué debió de sentir? ¿Qué es lo que hizo?
- ✓ Puedo hacerlo sólo? Conozco a alguien que me pueda ayudar?
- ✓ ¿Cuándo voy a comenzar?
- ✓ ¿Cómo me voy a dar cuenta de que lo estoy logrando?

#### **7º ELEGIR EL MOMENTO ADECUADO. PASAR DE LA PRE-OCUPACIÓN A LA OCUPACIÓN. PIDE CITA.**

#### **8º ESCUCHA CON CALMA SUS SENTIMIENTOS**

- ✓ QUÉ ES LO QUE HA OCURRIDO? (oportunidad sin juzgar ni interrumpir para expresar su visión de lo ocurrido)
- ✓ ¿CÓMO TE SIENTES?

#### **9º EXPRESAR SENTIMIENTOS**

- ✓ CUANDO OCURRE ESTO... (expresar situación)
- ✓ YO ME SIENTO... (expresar emoción)

#### **10º INVITARLES A ENCONTRAR UNA SOLUCIÓN MÚTUAMENTE ACEPTABLE**

#### **11º DECIDIR CUALES SON LAS IDEAS QUE NOS GUSTAN PERO SIN DESPRECIAR AQUELLAS CON LAS QUE NO ESTEMOS DE ACUERDO.**

#### **12º ELABORAR UN PLAN DE ACCIÓN.**

#### **13º SEGUIMIENTO DE LOS COMPROMISOS ADQUIRIDOS.**