

AUTOCONTROL EMOCIONAL.

Es la capacidad de gestionar nuestras propias emociones y modular nuestro comportamiento, en función de las emociones de los demás. Nos ayuda a entender lo que el otro siente, en especial saber manejar las emociones de nuestros hijos por medio del ejemplo. Por ello, es importante:

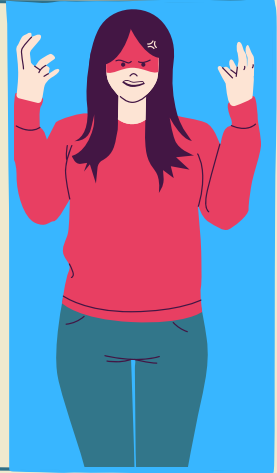


RECONOCER LOS DETONADORES:

Las palabras, frases, situaciones, lugares e incluso personas pueden generar un detonador en nuestras emociones como la rabia. Por ello es importante identificarlos y gestionarlos.

CONCIENCIA DE LOS PROPIOS CAMBIOS CORPORALES:

Siempre experimentamos cambios en el cuerpo como tensión, sudoración, enrojecimiento, cuando situaciones positivas o negativas nos ocurren. Identificarlo nos ayuda a entender los detonadores que pueden alterar nuestras emociones.



MANTENER LA MENTE EN CALMA:

Los pensamientos son los encargados de generar nuestra emoción. Mantenerlos de forma positiva y siendo imparciales ante la situación nos ayudará a ser serenos y asertivos.

DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Entender nuestras emociones, conocer lo que nos puede alterar nos ayuda a evitar reacciones negativas en situaciones de tensión.



Recuerde: todas nuestras emociones son producto de pensamientos, nuestros hijos aprenden de nosotros la forma en que se gestionan las emociones en casa.

Por ello es importante enseñar a entender en qué momento se detona cada emoción y la forma correcta de actuar frente a ellas.