

Módulo 6

Fortaleza emocional para el alto desempeño

Workbook

Sesión #6 - El triángulo de las emociones

Ser inteligente emocionalmente es saber gobernarse a uno mismo cuando sea necesario tomar decisiones o manejar un desafío. Para ello podemos revisar la manera en que tu mente crea significados.

Entonces, vamos a crear los mejores significados que podamos para tus desafíos:

1- ¿Cuáles son los 3 desafíos o situaciones que tienes en este momento en tu vida?

Escríbelos:

1. _____

2. _____

3. _____

Por cada desafío escribe:

Desafío 1:

- ¿Cuál es el evento?:

- ¿Cuál es el significado que le das al evento?

- ¿Cuál es la emoción en la que te encuentras?

Desafío 2:

- ¿Cuál es el evento?:

- ¿Cuál es el significado que le das al evento?

- ¿Cuál es la emoción en la que te encuentras?

Desafío 3:

- ¿Cuál es el evento?:

- ¿Cuál es el significado que le das al evento?

- ¿Cuál es la emoción en la que te encuentras?
