



#MINIGUÍA1

**Cómo liderar las emociones
en una conversación crucial**

Tener la capacidad de influir sobre nuestras emociones es clave para manejar satisfactoriamente las conversaciones cruciales o que versan sobre temas difíciles.



Desliza para conocer los 4 pasos:

1. Observa tu conducta

¿Estoy teniendo una respuesta de enfrentamiento o huida?

¿Puedo elegir callarme?

2. Conecta con tus emociones

¿Qué estoy sintiendo que me
lleva a actuar de la manera en la
que lo estoy haciendo?

3. Analiza las historias que te cuentas a ti mismo

¿Qué significado atribuyo a lo que está pasando o el otro me está diciendo? ¿Qué historia construyo? ¿Qué me cuento?

4. Vuelve a los hechos y cuestiona tu historia, y con ello tus sentimientos

¿La historia que me estoy contando se corresponde con la realidad?

¿Mi sentimiento es adecuado?

La práctica habitual de estos 4 pasos te permitirá **ser más consciente** de tus emociones y sentimientos, **intervenir** sobre ellos, **modificarlos** y **escoger** aquellos que arrojen mejores resultados.

think&action

“No podrás atravesar
el mar simplemente
mirando el agua”

R. Tagore

Si esta #MiniGuía te ha resultado útil,
guárdala para volver a consultar más tarde

