



Autocontrol

Es la capacidad para regular tus pensamientos, emociones y comportamientos. Implica ser consciente de los propios impulsos y emociones para poder manejarlos de manera efectiva.

¿Qué hacer?

- ❖ **Reflexiona** antes de actuar estructurando tu **pensamiento** con auto instrucciones.
- ❖ Sé **comprensivo** contigo mismo.
- ❖ **Identifica** la emoción evitando que esta te controle.

¿Cómo hacerlo?

- ❖ **Antes** de decidir o actuar impulsivamente: **para, respira y piensa:**
 1. Si digo/hago/elijo la alternativa **X** (posible respuesta a la situación) **¿Cuál sería la consecuencia que obtendría?**
 2. Repite el proceso con una alternativa diferente: alternativa **Z**
 3. Elige la **mejor opción**.
- ❖ **Reconoce** y experimenta tus **emociones sin juzgarlas**, recuerda que todas las emociones **son válidas**.
- ❖ Pon en **practica** una de las **técnicas** de **respiración** profunda aprendidas en nuestro círculo.



**Nos Cuidamos
para Cuidar**



Competencia Social

Implica la capacidad de comprender y responder apropiadamente a las señales sociales, comunicarse de manera asertiva, resolver conflictos constructivamente y establecer relaciones positivas y saludables.

¿Qué hacer?

- ❖ **Identifica y practica las normas de convivencia** del entorno en el que estés.
- ❖ Practica la cortesía, saluda, sé amable y **respetas las diferencias individuales**.
- ❖ En lugar de asumir, **pregunta**. Todos tenemos un punto de vista **diferente** que puede crear sesgos y prejuicios frente a un tema, identifícalos y ten precaución a la hora de expresarlos, asegúrate de conocer el punto de vista del otro antes de opinar.
- ❖ Respetas los gustos, comportamientos y acciones de los demás, como te gustaría que respetaran los tuyos.

¿Cómo hacerlo?

- ❖ *Por ejemplo*, si es un lugar silencioso exprésate con un tono de voz bajo.
- ❖ Permanece en silencio mientras la otra persona habla y cuando quieras opinar, solicita que se te conceda la palabra.
- ❖ Utiliza el dialogo como medio de solución de diferencias, ten presente que hablar no es ceder y discutir no es solucionar.
- ❖ Muestra interés genuino sobre la vida, intereses y experiencias de las personas con las que te rodeas.



**Nos Cuidamos
para Cuidar**



Empatía

La empatía se refiere a la capacidad de entender y compartir las emociones, pensamientos y experiencias de otra persona, poniéndose en su lugar y percibiendo su realidad desde su perspectiva.

¿Qué hacer?

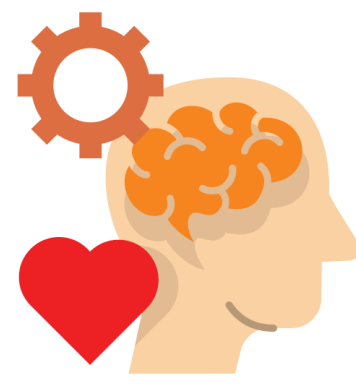
- ❖ “Si tienes la opción de tener la razón o ser amable, elige ser amable” Dr. Wayne Dyer. A veces es imposible saber todo lo que ocurre en el otro.
- ❖ Antes de hacer una observación ten presente que esta sea **objetiva** y no afecte a otra persona, evita manifestar tu opinión de forma reiterada, una o dos veces son suficientes para captar el mensaje. Si esto afecta tu día a día, acude al conducto regular del espacio en el que estés.

¿Cómo hacerlo?

- ❖ Cuando una persona te esté hablando o se esté dirigiendo a ti, deja los dispositivos móviles o cualquier otro elemento distractor a un lado. Repite en tus palabras lo que el otro dice y pregunta si has comprendido con exactitud lo que quiso decir.
- ❖ **Cuando vayas a manifestar una opinión de desacuerdo:**
 1. Resalta los aspectos **positivos** que identifiques de la situación, por ejemplo, “valoro que me digas tu opinión”, “que bueno que hayas realizado la tarea”.
 2. Informa lo que piensas haciendo claridad en que es tu opinión, por ejemplo, “yo opino”, “yo pienso”, “considero que”, “se puede mejorar”, “funcionaria mejor de otra manera”.
 3. Evita señalar y juzgar a las personas, resaltando que las acciones y gestos se hicieron inapropiadamente y no que las personas “están mal”, por ejemplo, cambia el “Es que TÚ hiciste eso mal, ¿por qué? te complicas” por un “Esa tarea se puede realizar de una forma más sencilla, sugiero”
 4. Cierra con una apreciación positiva, por ejemplo, “agradezco que me hayas escuchado”, “fue importante conversar”, “gracias por tener en cuenta mi observación”



**Nos Cuidamos
para Cuidar**



Autoconciencia

Habilidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones y cómo estas impactan a otros

¿Qué hacer?

- ❖ Pregunta a personas cercanas que tipo de gestos haces cuando informas algo o expresas una emoción, eso te permitirá hacerlas consciente y saber qué acciones mantener y cuáles corregir.
- ❖ Recuerda situaciones en las que hayas experimentado emociones como: tristeza, alegría, sorpresa y miedo, recuerda qué paso antes, durante y después de ese momento, piensa en lo que hiciste, en lo que dijiste, en la activación de tu cuerpo, esto te ayudará a reconocer cómo sueles expresar las emociones y si debes trabajar para ajustarlas.
- ❖ Por cada dos horas de trabajo toma 5 minutos de **descanso**.

¿Cómo hacerlo?

- ❖ Párate frente a un espejo o graba un video y simula una situación, emoción o actitud, luego observa los gestos que haces con tu cara y tu cuerpo, para saber cómo es tu comunicación no verbal, esto te ayudara a entender como te ven los demás.
- ❖ Al final de la jornada laboral, realiza un balance del día, **dedica 10 minutos para registrar en tu agenda de gratitud** algunos de los ejercicios y reflexiona acerca de: ¿Qué acciones acertadas tuve? ¿Cómo puedo mejorar las acciones que no fueron adecuadas? ¿Qué observaciones me hicieron y cuáles puedo adoptar?
- ❖ Párate de la silla o siéntate (depende de tu oficio), aléjate de los dispositivos electrónicos, estira el cuerpo, utiliza objetos anti estrés, realiza ejercicios de respiración e hidrátate.



Autoconfianza

Es la capacidad para resolver problemas mostrando seguridad en la toma de decisiones, lo que soy capaz de hacer.

¿Qué hacer?

- ❖ Reconoce tus logros, utiliza palabras de aliento y afirmaciones positivas para fortalecer tu confianza.
- ❖ Identifica tus fortalezas, **habilidades** y como estas te han ayudado en diferentes momentos de tu vida.
- ❖ Cuando tengas una situación personal que impida tu buen desempeño y estado de ánimo, manifiesta a los que te rodean que no estás bien, comunica lo que necesites para que entiendan tu comportamiento y en caso de ser necesario te puedan ayudar.

¿Cómo hacerlo?

- ❖ Practica la gratitud, toma un momento diario para escribir en tu **agenda de gratitud 3 cosas por las que estás agradecido** de tu trabajo, de tu hogar y de ti mismo. Esto contribuirá a **mejorar tu salud física, psicológica y autoestima**.
- ❖ Realiza una lista de oportunidades de mejora, luego identifica como podrías trabajar en ellas. Conocer bien te permitirá mejorar tu **seguridad**.
- ❖ Por ejemplo, “hoy no es un buen día, me siento triste por una situación personal”, agradezco su comprensión desearía que en esta mañana me permitieran estar en silencio.



**Nos Cuidamos
para Cuidar**



Motivación

La motivación se refiere al objetivo que dirige, y mantiene nuestro comportamiento hacia la consecución de metas, satisfacción de necesidades o búsqueda de recompensas.

¿Qué hacer?

- ❖ Plantea objetivos por cada área de tu vida (Social, pareja, laboral, estudios, familia, salud, personal) a corto, mediano y largo plazo.
- ❖ Evalúa qué has logrado y que te falta por cumplir.

¿Cómo hacerlo?

- ❖ Cada 6 meses establece qué necesitas para cumplirlos, teniendo en cuenta, dinero, tiempo, alcance, importancia y forma de hacerlo.
- ❖ Identifica por cada una de estas áreas que es lo más importante para ti, aquello que cuidas, por lo que luchas y trabajas o proteges, puede ser objetos, espacios, personas o acciones, estos objetivos son los que impulsan tu vida día a día y por los cuales realizas cada acción.



**Nos Cuidamos
para Cuidar**