

Comprensión de las emociones

¡Ser capaz de reconocer y tener el control de tus propias emociones y las de los demás es importante para ser un buen líder!



En este módulo:

1. Definirás la autoconciencia
2. Practicarás la identificación de tus propias emociones
3. Explorarás las técnicas de autocontrol
4. Desarrollarás un plan para tener el control de tus emociones en el momento
5. Explorarás la empatía
6. Practicarás la reacción a las emociones de los demás.

Tema	Descripción
Lección 1: Autoconciencia <ul style="list-style-type: none"> • Definición de autoconciencia • Identificación de las emociones • Actividad de reflexión 	Comprender tus emociones requiere tiempo y reflexión. Explora los primeros pasos para ser consciente de ti mismo y practica la identificación de las emociones que experimentas a diario.
Lección 2: Autocontrol <ul style="list-style-type: none"> • Definición de autocontrol • Técnicas de autocontrol 	Explora lo que puedes hacer para autocontrolarte durante momentos de emociones intensas. Busca una técnica que funcione para ti y crea un plan que te recuerde las técnicas de autocontrol.
Lección 3: Cómo empatizar con otros <ul style="list-style-type: none"> • Definición de empatía • La importancia de la empatía • Cómo responder a los demás con empatía 	No experimentamos las emociones solos; ahí es donde entra la empatía. Explora el significado de la empatía y cómo trabajar y comprender las emociones de los demás.

Modos de impartir el material:

1. Las **actividades independientes** están diseñadas para que los atletas las hagan solos. Les enseñan lecciones similares y tienen preguntas de debate parecidas, pero están diseñadas de manera que los atletas puedan participar sin necesidad de un instructor.
2. Las **diapositivas de PowerPoint** servirán como elementos visuales durante las capacitaciones virtuales o presenciales que organiza el personal del Programa. La **guía del facilitador** sirve para ayudar al personal a mantener un debate y orientar a los instructores sobre qué decir y cuándo.

Recursos:

- Actividades independientes
- Guía del facilitador
- Diapositivas de PowerPoint