



Co-funded by
the European Union



Herramienta de formación PR3

Ancla emocional

SESKAT. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la formación de adultos

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



1. DESCRIPCIÓN

Esta herramienta es un ejercicio personal diseñado para ayudar a las personas a reconocer, comprender y gestionar sus emociones de forma eficaz. Sirve como un "ancla mental" que las personas pueden utilizar en diversas situaciones para mantener el equilibrio emocional y la perspectiva. El ejercicio está diseñado para practicarse en solitario, lo que lo hace universalmente accesible y aplicable en diversos escenarios de la vida.

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

Conciencia emocional: mejora la capacidad de identificar y reconocer diversas emociones a medida que surgen.

Autorregulación: Desarrollar estrategias para gestionar emociones intensas y mantener el equilibrio emocional.

Desarrollo de resiliencia: Fortalecer la resiliencia personal fomentando el hábito de respuestas emocionales constructivas.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON INTELIGENCIA EMOCIONAL/HABILIDADES BLANDAS

Esta herramienta está estrechamente vinculada a componentes clave de la inteligencia emocional, entre ellos:

- Autoconciencia: Reconocer los propios estados emocionales y su impacto.
- Autorregulación: Gestionar las emociones de forma saludable sin agobiarse.
- Empatía: comprender las propias emociones ayuda a empatizar con los demás.

4) RECURSOS Y MATERIALES

Espacio Personal: Un lugar tranquilo y confortable para la reflexión.

Diario o Bloc de notas: Para registrar pensamientos y emociones (muy recomendable).



5) IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA

Paso 1. Identificación (5 minutos): Cuando experimente una emoción fuerte, haga una pausa y tómese un espacio personal para identificar la emoción. Nómbralo (por ejemplo, ira, ansiedad, alegría).

Paso 2. Reflexión (5 minutos): Reflexiona sobre qué desencadenó esta emoción. Escríbalo usando un diario.

Paso 3. Conciencia física (3 minutos): observe cualquier sensación física asociada con la emoción (p. ej., opresión en el pecho, palpitaciones, frente cálida).

Paso 4. Ejercicio de respiración (5 minutos): Practica la respiración profunda para centrarte y regular la intensidad emocional.

Paso 5. Cambio de perspectiva (5 minutos): Pregúntese: "¿Cuál es otra forma de ver esta situación?" Considere diferentes perspectivas.

Paso 6. Planificación de acción (5 minutos): Decida una respuesta o acción constructiva, si es necesario, para abordar la fuente de la emoción.

6) RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Mayor conciencia emocional: mejor identificación y comprensión de los estados emocionales.

Regulación emocional mejorada: capacidad mejorada para gestionar y responder a las emociones de manera constructiva.

Mayor resiliencia emocional: desarrollo de un 'ancla emocional' personal que se puede utilizar en diversas situaciones de la vida para lograr estabilidad y fortaleza emocional.

"Emotional Anchor" pretende ser una herramienta práctica y fácil de utilizar para cualquier persona que busque potenciar su inteligencia emocional y sus habilidades de gestión. Al practicar estos pasos con regularidad, las personas pueden desarrollar un método confiable para navegar su paisaje emocional con mayor claridad y control.