

# Constrúyete

Bloc de trabajo



FUNDACIÓN  
LABORAL  
DE LA CONSTRUCCIÓN



Confederación Nacional  
de la Construcción

CCOO  
hábitat

UGT   
FICA

# CONSTRÚYETE

## BLOC DE TRABAJO

**Nombre**

.....

.....

# RELAJACIÓN

**La relajación, la respiración consciente y la visualización producen cambios en nuestro organismo que modifican nuestro estado emocional.**

¿Qué he experimentado con...?

La relajación:

.....

.....

La respiración consciente:

.....

.....

La visualización:

.....

.....

# EMOCIONES

**LAS 5 EMOCIONES BÁSICAS:**  
amor, alegría, miedo, enfado, tristeza

**Es muy importante conectar con nuestro cuerpo para reconocer las emociones que estamos sintiendo en cada momento.**

¿Me resulta sencillo descubrir las emociones que estoy sintiendo?

.....

¿Por qué?

.....

.....



# GESTIÓN EMOCIONAL

**Algunas veces las emociones dominan nuestros actos porque no somos capaces de controlarlas.**

## **PASOS A SEGUIR PARA REGULAR LAS EMOCIONES DE ENFADO Y MIEDO:**

- 1. Descubre qué está pasando**
- 2. Piensa cómo actuarías de manera impulsiva**
- 3. Descubre la emoción que sientes y ponle nombre**
- 4. Para 5 segundos y haz una respiración profunda**
- 5. Busca un pensamiento positivo para calmar la emoción**
- 6. Ahora ya puedes actuar conscientemente.**

**Anota los pensamientos negativos que te gustaría transformar:**

.....

.....

.....

# AUTOESTIMA

**La autoestima no depende de lo que somos, lo que tenemos o lo que sabemos. Depende de cómo nos aceptamos y nos valoramos a nosotros mismos.**

Anota tus cualidades personales que te parecen más destacables:

.....

Y ahora anota las cualidades que te gustaría mejorar:

.....

**Las creencias limitantes están basadas en temores que no son reales.**

¿Has descubierto en ti alguna creencia limitante? Escríbela:

.....

.....



# EMPATÍA

**Gracias a la empatía podemos descubrir mucha más información de la que nos llega a través de las palabras.**

## ¿CÓMO PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA?

- Pon la mirada y la atención en el interlocutor.
- No interrumpas.
- Procura estar libre de pensamientos y ruido mental. Si aparecen pensamientos, respira profundamente para alejarlos.
- Procura conectar con tus emociones y las emociones de la persona con quien hablas.

¿Estás atento a tus emociones cuando conversas con los demás? ¿Y a las emociones de los otros?

# COMUNICACIÓN

**No solo hablamos con palabras. La expresión de la cara, el gesto, la posición del cuerpo y el tono de voz comunican mucho más de lo que somos conscientes.**

¿Te has fijado en tu modo de comunicarte?

¿Cuándo usas un estilo pasivo?

.....

.....

¿Cuándo usas un estilo agresivo?

.....

.....

¿Cuándo usas un estilo asertivo?

.....

.....

# DIVERSIDAD

**Valorar la diversidad es una habilidad que no implica, en ningún caso, aceptar comportamientos antisociales que pongan en peligro los derechos de las personas.**

¿Cuál de los cinco personajes del ejercicio crees que tiene un carácter más parecido al tuyo?

.....

¿Por qué?

.....

.....

.....



FUNDACIÓN  
LABORAL  
DE LA CONSTRUCCIÓN



Confederación Nacional  
de la Construcción

CCOO  
hábitat

UGT   
FICA