

INSTITUTO EUROPEO DE PSICOLOGÍA POSITIVA

Módulo 3: Fusionando la gestión emocional con las fortalezas

Curso de Mindfulness y Gestión Emocional

IEPP

Fusión. Fortalezas y Gestión Emocional

Para este módulo comenzarás a adquirir consciencia de cuáles son tus fortalezas personales a través del estudio de tu perfil.

Anota tus puntuaciones y conclusiones:

Presta especial atención a las fortalezas desarrolladas en el módulo sobre Conocimiento Emocional y Manejo Emocional y anota si son fortalezas muy presentes, equilibradas o poco presentes. En las lecturas encontraras más información para profundizar y desarrollar las 26 fortalezas.

PRACTICANDO EL INTERVALO

A lo largo de esta semana vas a comenzar a adquirir mas consciencia del intervalo. Empieza por un aspecto de tu vida en el que te gustaría responder de forma diferente a la que lo haces. No es necesario que en este punto cambies nada, solo toma consciencia de el intervalo, es decir, emociones, pensamientos, creencias, sensaciones percibidas para esa circunstancia, persona o situación

- a) descríbelo con detalle
- b) toma consciencia de qué pasa cuando te das cuenta del intervalo.