

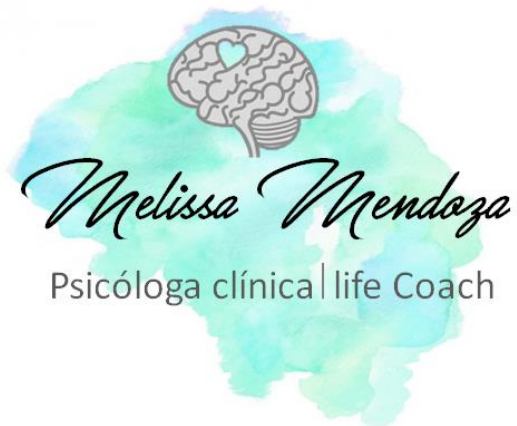
Manual

**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

Técnicas y herramientas



MELISSA MENDOZA
psicóloga clínica y Life Coach



Manual de INTELIGENCIA EMOCIONAL para
aplicar en crisis

Por

Psic. Melissa Mendoza

Querido lector

He preparado este material con mucho cariño y dedicación para ti. Creo en el potencial del ser humano y creo en TÚ potencial. Deseo que este manual sea una luz en tu camino, y te proporcione herramientas, estrategias, y te guíe a desarrollar tu inteligencia emocional para afrontar cualquier tipo de problema emocional.

No es casualidad que te encuentres aquí, todo en la vida tiene su momento y este es el momento para TI, toma este espacio y este momento como algo *especial que estás haciendo para TI.*

Las emociones son una imprescindible fuente de información: nos guían, nos ayudan a dar sentido a lo que pasa a nuestro alrededor, a entendernos a nosotros mismos, nos motivan para alcanzar objetivos, provocar cambios, perseguir aquello que anhelamos. Atrévete a dejar fluir tus emociones.

Que tengas claro que tú puedes y que tú tienes TODA la capacidad para hacer todo lo que te propongas.

Mucha Luz,

A handwritten signature in black ink that reads "Meli Mendoza". The signature is written in a cursive, flowing style.

INTRODUCCIÓN

“Las emociones dictan el tono de las interacciones. Conocerlas y autorregularlas es una opción para convivir”

La inteligencia emocional se basa en identificar (reconocer), entender, gestionar (dominar, controlar), promover emociones y estados de ánimo en uno mismo y en los demás. Gran parte de la inteligencia emocional se basa en conocer y gestionar las emociones propias.

De acuerdo con Geetu Bharwaney (2010, p. 33), “la inteligencia emocional es la habilidad para sintonizar las emociones, comprenderlas y tomar medidas necesarias”. El término de inteligencia emocional fue propuesto en 1995, por el Dr. Daniel Goleman (2008, p. 75), quien lo define como: *La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y por último, -pero no por ello menos importante- la capacidad de empatizar y confiar en los demás.*

Como podemos ver en la cita anterior, la inteligencia emocional involucra conocernos a nosotros mismos, el tener una confianza en nuestras propias habilidades y un sentimiento de amor propio que nos permita ser compasivos en nuestra persona y ante las necesidades de nuestro entorno.

Este Manual te permite aprender varias estrategias para resolver conflictos. A través de las *Herramientas que desarrollan la Inteligencia Emocional* podrás mirar los conflictos de manera diferente, y empezar a resolverlos.

Tus estados de ánimo se muestran como reacciones emocionales (impulsos). Esas reacciones son comportamientos y estrategias que aprendiste hace mucho tiempo, y quizás algunas no te gusten. Sin embargo, esas reacciones y la emoción que tienen detrás son indicios para cambiar. A través de las herramientas que te enseñare descubrirás qué aspecto tuyo se encuentra detrás de cada reacción emocional.

APRENDER DE LAS EMOCIONES

El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas.

EMOCIONES "BUENAS O MALAS": TODAS ADECUADAS

El enojo, la tristeza y el miedo no son emociones negativas en sí, y no se sienten negativas cuando se les permite su expresión natural.

Sucede que estamos habituados a reprimirlas, porque nos resultan desagradables. Una vez que hemos podido extraer información de esa emoción, le permitimos fluir. Es el bloqueo de la energía que tiene la emoción la que resulta negativa.

Mirándolo con el pensamiento reversible, cada emoción contiene una dualidad: La característica doble proviene de buscar el TALENTO que corresponde a cada emoción.

- El ENOJO implica VALOR
- El MIEDO implica PRECAUCIÓN
- La TRISTEZA implica ACEPTACIÓN
- La ALEGRÍA implica DESPREOCUPACIÓN

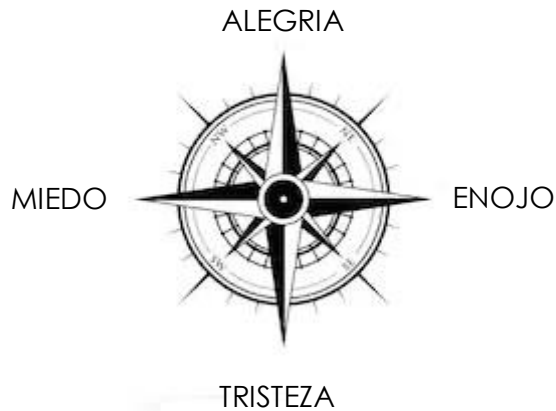
El enojo, el miedo y la tristeza son considerados negativos en la vida social. Solamente la alegría, que es una emoción valorada socialmente, está acompañada de su DEFECTO.

Ya te imaginas que toda esta descripción depende de cómo mires tú el mundo que te rodea...

Las emociones son saludables. Cuando dejan de ser breves e intensas, al llevarlas AL EXTREMO, dejan de ser saludables. La tristeza se convierte en depresión, el enojo en resentimiento y venganza, el miedo en fobia y la alegría en manía y negación.

Herramienta # 1 BRUJULA DE LAS EMOCIONES

El objetivo de esta herramienta es distinguir “qué emoción sientes, en el momento que la estás sintiendo”. Éste es el primer paso en la Inteligencia emocional, se llama: AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL



Hay muchísimas emociones, tantas como tonalidades de colores. Para comprenderlas, las simplificaremos en unas pocas, al igual que los colores primarios.

- Al Norte, colocamos la ALEGRÍA, una emoción agradable. Es lo que solemos sentir cuando logramos algo... algo que esperábamos o algo que nos sorprende. Te hace sentir expansivo.
- Al Sur, colocaremos la emoción opuesta, la TRISTEZA. Es lo que sentimos cuando perdemos algo. Te hace sentir vacío, sin fuerzas.
- Al Este, ubicaremos el ENOJO. Es una emoción fuerte y a menudo, ciega. Enajo es lo que sentimos al percibir peligro, un ataque que nos hace poner en guardia, necesidad de defendernos y si es necesario, atacar.
- Y al Oeste, el opuesto del enajo: el MIEDO. Es una emoción que, nos detiene, o bien da ganas de correr a esconderse. El miedo es lo que sentimos cuando lo que nos amenaza es más grande que nosotros.

Ahora te toca a ti responder las preguntas claves de cada una de las emociones.

ALEGRÍA Pregunta clave: ¿Qué he logrado?

TRISTEZA Pregunta clave: ¿Qué he perdido?

ENOJO Pregunta clave: ¿Qué me ataca? ¿Qué está en riesgo?

MIEDO Pregunta clave: ¿Qué es más grande que yo? ¿Qué es lo que no puedo enfrentar?

Cada una de estas emociones tiene VARIAS FORMAS de manifestarse. Por ejemplo, la "tristeza" contiene la desilusión, nostalgia, agobio, etc. Hay otras emociones que son un color intermedio entre estos, por ejemplo: la FRUSTRACIÓN es mezcla de Enojo con Tristeza.

Herramienta # 2 MAPA EMOCIONAL

Elabora un mapa emocional. Esta herramienta te ayudara descubrir: ¿Qué es lo que A TI te alegra, enoja, etc.? ¿Cómo INTERPRETAS TÚ lo que otro hace o dice, de modo que te produzca estas emociones? ¿Qué INTENTAS COMUNICARME TÚ cuando respondes a las acciones de otro? ¿Y qué logras con tu estrategia?

¿Cuál de estas emociones sueles sentir frecuentemente? Escoge una:
Miedo | tristeza | enojo

1. Busca un ejemplo: el más reciente, el más intenso, el que mejor lo explica
2. En general.... ¿Cuándo se te dispara esta emoción?

Cuando ves que....	
Cuando escuchas que....	
Cuando sientes que....	

3. ¿cómo la vives internamente?

Te imaginas que...	
Sensaciones físicas que tienes....	
Palabras o frases que te dices....	

4. ¿Cómo sueles reaccionar ante esa emoción?

Lo que haces...	
Lo que no haces....	
Lo que dices....	
Lo que no dices...	

Herramienta # 3 CONOCIENDO MI ESTADO DE ANIMO

Esta herramienta te ayudara a profundizar en el conocimiento y en la identificación de las emociones que podemos experimentar a lo largo del día, en qué situaciones surgen y cómo las identificamos.

Registra durante una semana aquellas emociones que se hayan experimentado a lo largo de cada día, y en qué situaciones han ido surgiendo. Luego recuerda que estabas pensando en ese momento. Este ejercicio te ayudara a mejorar la capacidad de conocer e identificar tus emociones para saber posteriormente cómo manejarlas.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Situación</i>							
<i>Pensamiento</i>							
<i>Emoción</i>							

LA EMOCIÓN CONTIENE ENERGÍA

Fíjate que tanto la alegría como el enojo son emociones "HACIA FUERA", te ponen potentes. Mientras que la tristeza y el miedo son "HACIA ADENTRO", te sientes con pocas opciones y pocos recursos.

Las emociones pueden ser vividas como bestias salvajes. El objetivo es que tú logres subirte a la bestia y conducirla, llevarla hacia donde deseas (Conducir la emoción).

El objetivo no es encerrar la bestia en el establo, para que no te asuste (Reprimir la emoción).

Si sientes que el caballo te domina a ti, y te lleva donde quiere.... es hora de empezar a "Aprender de las emociones". - Aceptar que las emociones existen y son una información valiosa sobre ti mismo. - Darte cuenta que es necesario reconocerlas en el momento que suceden para lograr conducirlas e integrarlas a tu vida.

Recuerda la inteligencia emocional es la capacidad que tenemos para tratarnos bien y tratar bien a los demás. Consta de tres procesos básicos que la engloban:

1. **Percibir:** Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
2. **Comprender:** Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
3. **Regular:** Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Verás que, en el terreno de las emociones no importa cuán pequeños sean los pasos. Cada modificación que realizas, puede ser la clave para que cambie toda la situación. Al igual que en el tablero de ajedrez, donde basta que muevas una sola pieza a otro casillero o que mires el tablero desde otro ángulo, para que pueda cambiar el partido.

Identificar la emoción es el primer paso para controlarla. ¡ANIMO!

"La inteligencia emocional determina nuestro éxito en la vida" -**Daniel Goleman**

La idea mas grande para accionar:

Anotaciones/ ideas/ acciones:

CUALQUIER PREGUNTA O ASESORIA PUEDES COMUNICARTE CONMIGO



melimendoza.coach@gmail.com
<https://www.instagram.com/melimendoza.coach>
<https://www.facebook.com/melimendoza.coach>
www.melimendoza.com