

CONSEJO 1

TOMA DE CONCIENCIA

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La Inteligencia Emocional nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. Tiene un papel clave en nuestra adaptación al medio y socialización.

PODEMOS DIFERENCIAR:

Inteligencia emocional intrapersonal:

La toma de conciencia y gestión de tus propias emociones y la capacidad de automotivarte.

Inteligencia emocional interpersonal:

La capacidad de comprender las emociones de los demás y desarrollar habilidades sociales para socializar de manera eficiente.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones están en boca de todos pero, en la mayoría de ocasiones, no sabemos qué son. Las emociones tienen muchas definiciones e interpretaciones. Podemos entenderlas como reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos que percibe el individuo.

VAMOS POR PARTES..



¿QUÉ CONSIDERAMOS UN ESTÍMULO?

Un estímulo es una señal externa o interna capaz de causar una reacción en una célula u organismo. Puede ser un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante. Es decir, puede ser cualquier información que entre por nuestros sentidos (olfato, gusto, vista, etc.). Como hemos dicho, los estímulos pueden ser externos o internos, así que las variaciones hormonales, digestivas... también impactarán en nuestras emociones. Ante un mismo estímulo, las interpretaciones y reacciones de adaptación van a ser diferentes ya que dependerá del filtro perceptivo que cada uno tenga.

¿QUÉ ES EL FILTRO PERCEPTIVO?

Imagínate un Iceberg. ¿Verdad que si vamos navegando con un barco por el mar sólo veremos la punta? Sin embargo, tú y yo sabemos que debajo de la punta del iceberg hay mucho más... está todo aquello que sostiene esa punta que vemos.

Lo mismo sucede con nuestra mente. La punta del iceberg sería la conducta que vemos en las personas. Lo que hacemos o dejamos de hacer, lo que decimos o dejamos de decir.



¿POR QUÉ ANTE UN MISMO ESTÍMULO TENEMOS REACCIONES DIFERENTES?

Porque la “base” que sostiene a la punta del iceberg es diferente en cada uno y depende de varios factores. Esta “base” correspondería a los pensamientos, los recuerdos, los miedos, experiencias anteriores, la autoimagen, las creencias, los deseos y expectativas, etc. Para poder comprender cómo interpretamos es importante que vayamos trabajando nuestro inconsciente (la “base” del iceberg) para hacer conscientes los aspectos que están impactando en cómo interpretamos las cosas. En general, no tenemos ni idea de por qué pensamos o sentimos tal y como lo hacemos... pero no te preocupes, es algo que se puede trabajar ¡y tu vida puede dar un gran cambio!

👉 Por ejemplo, imagínate que vas paseando con tu amiga Carla por la calle, veis una moto y ella se pone triste. A priori, no parece tener lógica ni ser racional la reacción. Y así es, es una reacción emocional. La moto por sí misma no nos pone tristes, pero el ex novio de Carla tenía una moto y hacían muchos viajes juntos.



Carla ha dejado hace poco a su ex novio y cuando ve algo que le recuerda a él no puede evitar sentir tristeza.



Otro ejemplo para entender un poco mejor qué son las emociones podría ser el siguiente. Pedro, un consultor que es muy autoexigente y perfeccionista, entrega una presentación en Power Point a su responsable. Realizar la presentación le ha llevado muchas horas y cree haber mirado todos los detalles. No obstante, su responsable le dice que hay "X" detalles que hay que revisar y cambira. Pedro es muy autoexigente y no tolera tener ningún error. Rebate a su jefe y niega sus errores, pues le duele tanto ver que puede haberse equivocado que le cuesta admitirlo. Así mismo, al ver que ha cometido errores y que, después de todo su esfuerzo, en vez de apreciar todo lo que ha hecho bien le han señalado lo que ha hecho mal, Pedro empieza a decirse a sí mismo (su diálogo interno) que no le valoran, que no aprecian su trabajo, que siempre se fijan en lo negativo, etc. Todo ello le provoca desmotivación y al verse desmotivado piensa que le van a despedir, y su familia acabará

pasando hambre...

¡y todo ello su mente lo llega a pensar sólo por unos cambios que le solicitan en una presentación! Vaya drama se ha montado la cabeza de Pedro...

¿verdad? Pues así somos much@s, unos expertos directores de cine! 🎬

No se trata de ver quién tiene la razón. Pues probablemente Pedro tenga que aprender a gestionar sus emociones para no generar tal drama mentalmente y el responsable deberá aprender a comunicar asertivamente, dando feedback constructivo y efectivo, teniendo en cuenta las emociones de los demás, para evitar desmotivar a su equipo.

Qué fácil decirlo y qué difícil hacerlo, ¿verdad?

Te voy a acompañar estos 7 días a entrenar tu gestión emocional.

¡Vamos!

RETO 1: TOMA DE CONCIENCIA



De todas las emociones que sientes, escoge una que quieras trabajar a lo largo del reto de 7 días. Te recomiendo que escojas el miedo, la tristeza, la rabia o la frustración. Una vez elijas la emoción que quieres trabajar, el primer reto consiste en detectar qué hábitos de los que realizas estimulan la aparición de esta emoción. Algunos ejemplos:

- Tabaco
- Alcohol
- Café
- Coca-cola
- Sedentarismo
- Aislamiento social
- Pensamientos negativos

Cuando hayas tomado conciencia de qué te provoca los hábitos que tienes, decide.

¿Qué quiero hacer con ello?

¿Por qué hábito saludable puedes sustituir el hábito que realizas ahora y te perjudica?

¿Qué grado de compromiso tengo en modificar un hábito perjudicial y sustituirlo por un hábito saludable?