

# Inteligencia Emocional, Instrumentos y Técnicas

Prof. Belkis Camacaro

# Emoción y Pensamiento

Los nuevos conocimientos sobre la relación entre el pensamiento y la emoción han auspiciado el nacimiento del estudio identificaron de la inteligencia emocional. Usando una simple tarea de toma de decisiones, Antonio R. Damasio y sus colegas, de la Universidad de Iowa, han portado pruebas convincentes de la inseparabilidad esencial de la emoción y el razonamiento.

Al tomar una decisión, podemos centrarnos en los pros y los contras de las opciones disponibles, sin embargo, Damasio ha mostrado que, en relación a los sentimientos, las decisiones que tomamos pueden no ser las que más nos convienen.

# Inteligencia Emocional

Los Dres. Peter Salovey, J. Mayer y D. Caruso, son los investigadores pioneros quienes acuñaron el concepto de inteligencia emocional, ellos consideran la inteligencia emocional como una verdadera inteligencia y la describen como una habilidad que podemos desarrollar a cualquier edad. La expresión “inteligencia emocional” se utilizó por primera vez quizás en 1986, en una disertación inédita. Salovey, junto con John Mayer, de la Universidad de New Hampshire, la introdujeron en el campo de la psicología en 1990. Definieron a inteligencia emocional como la capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo.

# Inteligencia Emocional

Según Santiago Delgado C. la inteligencia emocional es una habilidad para usar las emociones, para que estas nos ayuden a resolver los problemas que se nos presentan en la vida diaria de una mejor manera.

Salovey y Mayer proponen un método inteligente de manejar las emociones que incluye 4 técnicas distintas. Cada una de estas técnicas puede ser usada independientemente, pero al mismo tiempo cada una de ellas se construye sobre la base de las otras.

# 4 técnicas para el uso inteligente de las emociones...

1. Identificar las Emociones en uno mismo y/o en los demás: Las emociones contienen datos, son señales que muestran los acontecimientos más importantes que suceden en nuestro mundo, tanto en el mundo interior, así como en el mundo social.

Con ésta primera técnica, nos invitan a identificar con total precisión las emociones que nos suceden a cada momento, para ser capaces de expresarlas ante los demás y alcanzar la capacidad de comunicarnos.

# 4 técnicas para el uso inteligente de las emociones...

## 2. Utilizar las Emociones:

Tener el estado de ánimo adecuado para facilitar algún tipo de pensamiento. Una de las características más sobresalientes que mencionan en su modelo, es que el modo como estamos sintiendo influye directamente en la manera de pensar y en la naturaleza de los propios pensamientos que estamos teniendo. Además, las emociones dirigen nuestra atención hacia los acontecimientos más importantes; para emprender una acción. Por último, el uso adecuado de las emociones, nos ayudan a guiar nuestro proceso de pensamiento para resolver los problemas que se nos presentan.

# 4 técnicas para el uso inteligente de las emociones...

## 2. Utilizar las Emociones:

Tener el estado de ánimo adecuado para facilitar algún tipo de pensamiento. Una de las características más sobresalientes que mencionan en su modelo, es que el modo como estamos sintiendo influye directamente en la manera de pensar y en la naturaleza de los propios pensamientos que estamos teniendo. Además, las emociones dirigen nuestra atención hacia los acontecimientos más importantes; para emprender una acción. Por último, el uso adecuado de las emociones, nos ayudan a guiar nuestro proceso de pensamiento para resolver los problemas que se nos presentan.

# 4 técnicas para el uso inteligente de las emociones...

## 3. Comprender las Emociones:

Las emociones no son acontecimientos aleatorios, sino que tienen una serie de causas subyacentes. Las emociones cambian siguiendo una serie de reglas y, por lo tanto, pueden llegar a comprenderse. El conocimiento de las emociones se refleja en nuestro vocabulario emocional y en nuestra capacidad para realizar análisis de emociones futuras.

# 4 técnicas para el uso inteligente de las emociones...

## 4. Manejar las Emociones:

Dado que las emociones contienen información e influyen en el pensamiento, necesitamos incorporarlas de forma inteligente a nuestro razonamiento, a nuestra forma de solucionar los problemas, a nuestros juicios y a nuestra conducta. La invitación es mostrarnos abiertos a las emociones, sean o no bienvenidas, para poder elegir diferentes estrategias que aprovechen la sabiduría que nos proporcionan nuestros sentimientos.

# 4 técnicas para el uso inteligente de las emociones...

Estas 4 técnicas ayudan a promover nuestro crecimiento emocional e intelectual. Un aspecto muy importante por comprender acerca de la inteligencia emocional, es que no es algo opuesto a la inteligencia racional, no es darle mas peso al aspecto emocional sobre el racional, la inteligencia emocional es el punto intermedio entre las dos, es la capacidad de combinar la emoción con la razón, es la capacidad de combinar la pasión con la lógica.

# Modelo de Inteligencia Emocional

Interesados en avanzar en el campo de las emociones, Salovey y Mayer desarrollaron una teoría que organizara los numerosos esfuerzos en la búsqueda de diferencias individuales en los procesos relacionados con las emociones. Propusieron un modelo de inteligencia emocional que resalta cuatro dominios de aptitudes relacionadas:

(a) La capacidad para percibir las emociones de forma precisa: incluye las capacidades involucradas en la identificación de las emociones en las caras, las voces, las fotografías, la música y otros estímulos

# Modelo de Inteligencia Emocional

(b) La capacidad para encauzar las emociones de suerte que faciliten el pensamiento y el razonamiento; remite a la capacidad de aprovechar la información emocional para facilitar otros procesos cognitivos.

(c) La capacidad para comprender las emociones, especialmente el lenguaje de las emociones; que designa la capacidad para comprender la información sobre la relación entre las emociones, las transiciones de una emoción a otra y sirve también para ponerle un nombre a las emociones.

# Modelo de Inteligencia Emocional

(d) La capacidad para controlar las propias emociones y las de los demás: constituye quizás el carácter asociado con mayor frecuencia a la definición de inteligencia emocional. La inteligencia emocional es mucho más que la pura capacidad de regular con eficacia el mal humor. Puede también desempeñar un papel importante en el mantenimiento de las emociones negativas cuando sea necesario.

De acuerdo con ese modelo de inteligencia emocional constituido por cuatro componentes, los individuos difieren en las capacidades mencionadas, diferencias que repercuten en el hogar, en la escuela y el trabajo, así como en las relaciones sociales.

# Competencias e Inteligencia Emocional

Las competencias son la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.

Se pueden destacar las siguientes características de la noción de competencia:

- Es aplicable a las personas (individualmente o de forma grupal).
- Implica unos conocimientos “saberes”, unas habilidades “saber-hacer”, y unas actitudes y conductas “saber estar” y “saber ser” integrados entre sí.
- Incluye las capacidades informales y de procedimiento además de las formales.

# Competencias e Inteligencia Emocional

- Es indisociable de la noción de desarrollo y de aprendizaje continuo unido a la experiencia.
- Constituye un capital o potencial de actuación vinculado a la capacidad de movilizarse o ponerse en acción.
- Se inscribe en un contexto determinado que posee unos referentes de eficacia y que cuestiona su transferibilidad.

# Competencias e Inteligencia Emocional

La competencia emocional es un constructo amplio que incluye diversos procesos y provoca una variedad de consecuencias. Diversas propuestas se han elaborado con la intención de describir este constructo. Sin ánimo de ser exhaustivos revisaremos seguidamente algunas de ellas. Salovey y Sluyter (1997) identifican cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía, autocontrol. Estas dimensiones se solapan con el concepto de inteligencia emocional, tal como lo define Goleman (1995), dividido en cinco dominios –autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales- que a su vez incluían la existencia de veinticinco competencias.

# Competencias e Inteligencia Emocional

En la revisión de dicha propuesta, siete años más tarde, Goleman, Boyatzis y Mckee (2002), proponen tan solo cuatro dominios -conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones- y dieciocho competencias.

# Competencias e Inteligencia Emocional

<b>Dominios de la inteligencia emocional y competencias asociadas</b>	
<b>COMPETENCIA PERSONAL</b>	<b>COMPETENCIA SOCIAL</b>
<b>CONCIENCIA DE SÍ MISMO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conciencia emocional de uno mismo.</li><li>- Valoración adecuada de uno mismo.</li><li>- Confianza en uno mismo.</li></ul> <b>AUTOGESTIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Autocontrol emocional.</li><li>- Transparencia.</li><li>- Adaptabilidad.</li><li>- Logro.</li><li>- Iniciativa.</li><li>- Optimismo.</li></ul>	<b>CONCIENCIA SOCIAL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Empatía.</li><li>- Conciencia de la organización.</li><li>- Servicio.</li></ul> <b>GESTIÓN DE LAS RELACIONES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Liderazgo inspirado.</li><li>- Influencia.</li><li>- Desarrollo de los demás.</li><li>- Catalizar el cambio.</li><li>- Gestión de los conflictos.</li><li>- Establecer vínculos.</li><li>- Trabajo en equipo y colaboración.</li></ul>

Competencias asociadas a la inteligencia emocional en Goleman, Boyatzis y Mckee (2002, 72-73)

# Competencias e Inteligencia Emocional

Saarni (1997; 2000) presenta el siguiente listado de habilidades de la competencia emocional.

1. Conciencia del propio estado emocional: incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples. A niveles de mayor madurez, conciencia de que uno puede no ser consciente de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
2. Habilidad para discernir las habilidades de los demás, en base a claves situacionales y expresivas que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

# Competencias e Inteligencia Emocional

3. Habilidad para utilizar el vocabulario emocional y términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura. A niveles de mayor madurez, la habilidad de captar manifestaciones culturales (“cultural scripts”) que relacionan la emoción con roles sociales.
4. Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás.
5. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, comprensión de que la propia expresión emocional puede impactar en otros, y tener esto en cuenta en la forma presentarse a sí mismo.

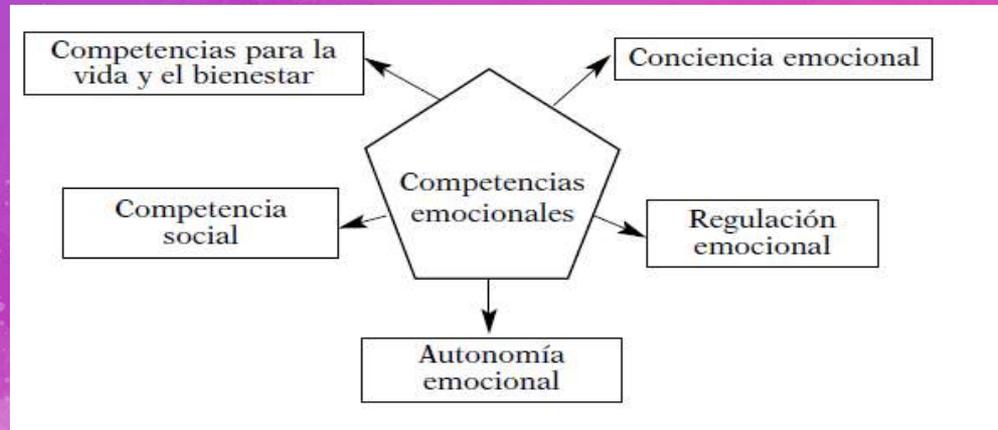
# Competencias e Inteligencia Emocional

6. Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autocontrol que regulen la intensidad y la duración de tales estados emocionales.

7. Conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas por: a) el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva; y b) el grado de reciprocidad o simetría en la relación. De esta forma, la intimidad madura viene en parte definida por el compartir emociones sinceras, mientras que una relación padre-hijo puede compartir emociones sinceras de forma asimétrica.

# Competencias e Inteligencia Emocional

Las competencias emocionales pueden agruparse en 5 bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar. Gráficamente representamos estos bloques mediante un pentágono:



# Competencias e Inteligencia Emocional

## 1. Conciencia emocional

Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

## 2. Regulación emocional

Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

# Competencias e Inteligencia Emocional

## 3. Autonomía emocional

La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

# Competencias e Inteligencia Emocional

## 4. Competencia social

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.

## 5. Competencias para la vida y el bienestar

Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

# Herramientas de Inteligencia Emocional

Con las Herramientas, se aprende a intercambiar información entre el hemisferio racional y el hemisferio emocional y consituyen dinámicas sencillas o JUEGOS de la imaginación.

Las herramientas ayudan a mirar los conflictos de manera diferente, y empezar a resolverlos, ya que hay conflictos sencillos, como malos entendidos. Y hay otros conflictos tan complejos, que parecen no tener solución. En ambos casos lo más importante es que SE PUEDE HACER ALGO para cambiar la situación. Aunque sea una gran montaña de problemas, un solo paso NOS acerca a la meta, y sobre todo NOS da la fuerza para dar el próximo paso.

# Herramientas de Inteligencia Emocional

En el terreno de las emociones no importa cuán pequeños sean los pasos. Cada modificación que se realiza, puede ser la clave para que cambie toda la situación. Así nos encontramos a merced de nuestros estados emocionales. Cuando algo nos atemoriza, alguien nos enoja, o nos ponemos tristes... el cuerpo reacciona temblando o transpirando, y se derrama dentro nuestro un torrente de emociones incontrolables. En esos casos no hay razonamiento que valga: la emoción predomina sobre la razón.

A veces una emoción parece apoderarse de nosotros: nos sentimos arrastrados como si un animal salvaje condujera nuestro auto a una velocidad increíble, a un destino desconocido.

# Herramientas de Inteligencia Emocional

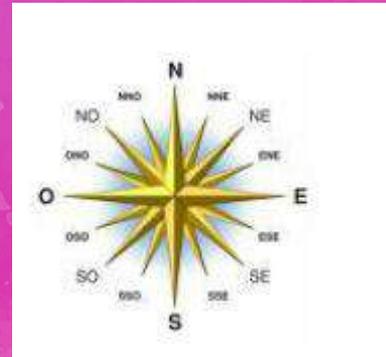
Otras veces, nos debatimos entre dos actitudes: nos sentimos tironeados entre dos emociones contrapuestas, ahora se siente como si dos animales salvajes, tiraran de nuestros brazos, amenazando descuartizarnos en el intento.

Nuestras emociones pueden ser provocadas por un estímulo externo, pero siguen siendo nuestras. Adecuadas o inadecuadas, útiles o descabelladas, son nuestras. No podemos extirparlas como un tumor indeseable, narcotizarlas ni reprimirlas. Más vale que las conozcamos y nos enteremos de dónde vienen, para qué existen, para eso hay herramientas que pueden ser de mucha utilidad, sobre todo en el trabajo en equipo en las agencias de publicidad.

# La Brújula 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 gamas de colores. Para comprenderlas, las simplificaremos en unas pocas, al igual que los colores primarios.



# La Brújula de las Emociones

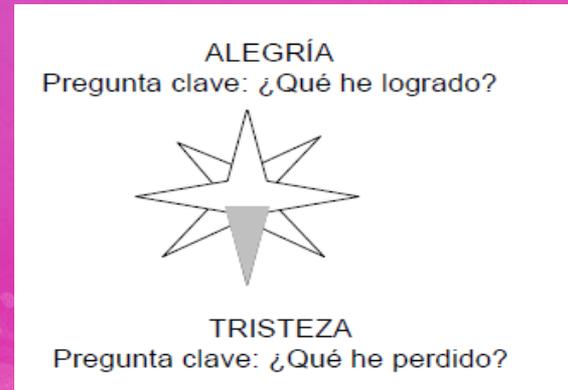
Al Norte, colocamos la ALEGRÍA, una emoción agradable, color anaranjado. Es lo que solemos sentir cuando logramos algo... algo que esperábamos o algo que nos sorprende. Te hace sentir expansivo, a veces lleno, a veces flotando.



# La Brújula de las Emociones

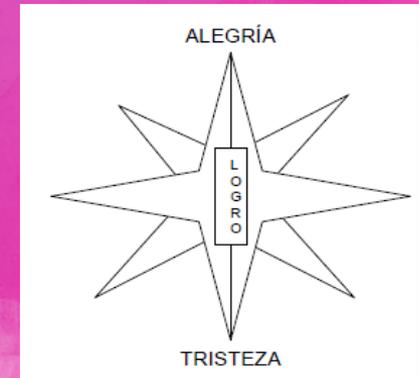
Al Sur, colocaremos la emoción opuesta, la TRISTEZA. Color azul, es lo que sentimos cuando perdemos algo. Te hace sentir vacío, sin fuerzas, hundido.

Por lo tanto, cuando nos sentimos tristes, cabe preguntarnos... ¿Qué he perdido? Esta pregunta será la clave para comprender la información que trae la tristeza. Es la manera de conectar el hemisferio derecho (emocional) con el izquierdo (lógico) pasándose información



# La Brújula de las Emociones

Ante la alegría también hay una pregunta clave, que es más fácil de responder. ¿Qué he logrado? Y esta facilidad para responder se debe a que estamos muy abiertos a conectarnos con la alegría. La alegría y la tristeza se encuentran en eje, que es el del LOGRO. Si logro algo, siento alegría y si pierdo algo, que tenía o algo que imaginaba que iba a lograr, siento tristeza.

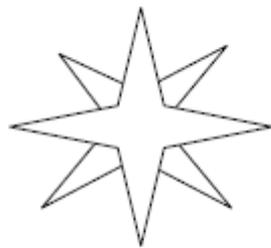


# La Brújula de las Emociones

Es importante destacar que las emociones se sienten aunque sea imaginario: puedo sentir la misma tristeza porque no me han dado un ascenso que esperaba que por perder un objeto que consideraba valioso. Al Este, ubicaremos el ENOJO. Es una emoción fuerte, pinchuda y a menudo, ciega. Enojo es lo que sentimos al percibir peligro, un ataque que nos hace poner en guardia, necesidad de defendernos y si es necesario, atacar.

# La Brújula de las Emociones

ALEGRÍA



TRISTEZA

ENOJO

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

# La Brújula de las Emociones

Para buscar la información que trae el enojo, tendremos que ubicar ese “enemigo” que provoca mi estado de ánimo. Y al Oeste, el opuesto del enojo: el MIEDO. Es una emoción que, o bien nos detiene, o bien da ganas de correr a esconderse. El miedo es lo que sentimos cuando el enemigo es más grande que nosotros.



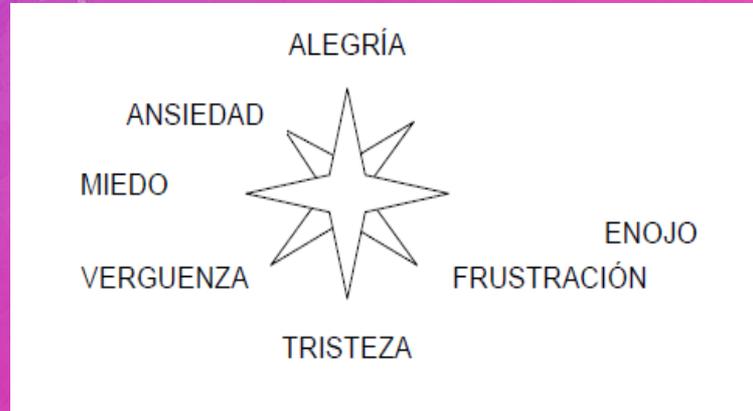
# La Brújula de las Emociones

El enojo y el miedo se encuentran en otro eje, el eje de la AMENAZA. Si me siento atacado por algo igual a mí, o menor que yo, siento enojo. Pero si es más grande que yo, siento miedo.



# La Brújula de las Emociones

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. La ANSIEDAD es una mezcla de Alegría con Miedo. Para completar la brújula, podemos ubicar otras emociones: ANSIEDAD



# La Brújula de las Emociones

## 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 acostumbrados 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.

# La Brújula de las Emociones

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

# La Brújula de las Emociones

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. .... Lo que en TU MAPA sea completar, perder, defendible etc. La idea es que puedas 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?

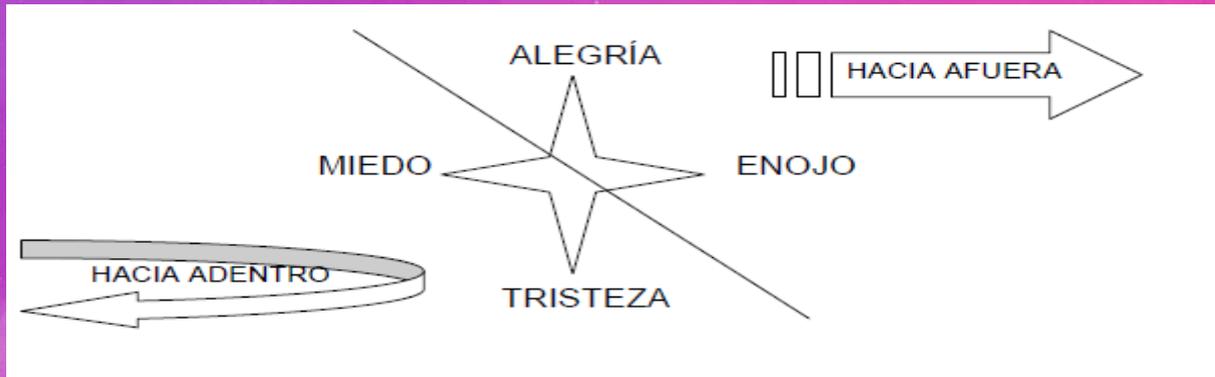
# La Brújula de las Emociones

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.

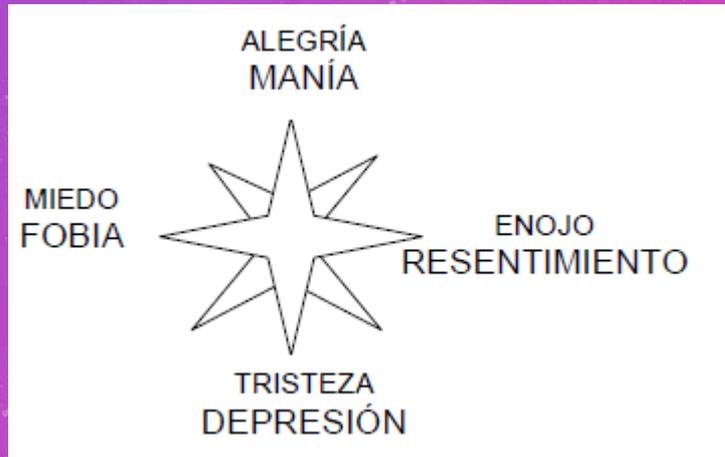
# La Brújula de las Emociones

## 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.



# La Brújula de las Emociones



# La Brújula de las Emociones

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).

Como dice el sabio refrán: las emociones pueden ser tus mejores sirvientes o los peores tiranos. Si sientes que el caballo te domina a ti, y te lleva donde quiere.... es hora de empezar a “Aprender de las emociones”.

# La Brújula de las Emociones

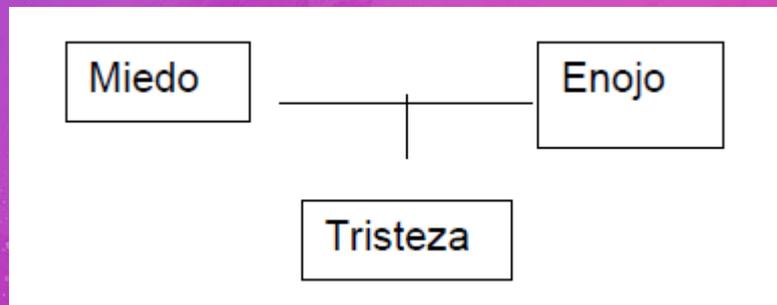
- Aceptar que las emociones existen y son una información valiosa sobre mí mismo.
- Darse cuenta que es necesario reconocerlas en el momento que suceden para lograr conducirlas, integrarlas a tu vida y que resulten posibilitantes.

# Dinámica “Mapa Emocional”

Elabora un mapa emocional

Realiza este cuestionario a un compañero

1. ¿Cuál de estas emociones displacenteras sueles sentir?



# Dinámica “Mapa Emocional”

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

Cuando VES que....	
Cuando ESCUCHAS que ...	
Cuando SIENTES que ...	

# Dinámica “Mapa Emocional”

## 3. ¿Cómo la vivencias internamente?

Te IMAGINAS que ...	
SENSACIONES físicas que tienes....	
PALABRAS o frases que te dices ...	

# Dinámica “Mapa Emocional”

4. ¿Cómo sueles reaccionar antes esa emoción?

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

# Ejemplo...

1. ¿Cuál de estas emociones displacenteras sueles sentir?

Enojo

2. Busca un ejemplo: el más reciente, el más intenso, el que mejor lo explica, etc.

Cuando no tiene tiempo de realizar todas las tareas de la universidad (hace todo a última hora)

# Ejemplo...

3. En general,.. ¿Cuándo se te dispara esta emoción (externamente)?

- Cuando VE que ....hay que terminar los trabajos en poco tiempo
- Cuando ESCUCHA que ... hay poco tiempo de plazo para presentar
- Cuando SIENTE que ...tiene obligación de hacer las tareas sin tener mucha disponibilidad de tiempo

# Ejemplo...

4. ¿Cómo la vivencia internamente?

- Se IMAGINA que ... no va acabar
- SENSACIONES físicas que tiene ....sudoración y tos
- PALABRAS o frases que se dice ...que todo es posible si hay disposición de la person

# Ejemplo...

5. ¿Cómo suele reaccionar?

- Lo que hace ....tranquilizarse y darse tiempo para organizarse
- Lo que no hace ...expresar sus emociones
- Lo que dice ... se da ánimo con palabras alentadoras
- Lo que no dice ...pedir ayuda

# Las Fábulas, otra Herramienta...

En las Fábulas: transformas tus comportamientos o emociones en símbolos, personajes imaginados, animales que dialogan frente a ti. Ahora que están afuera puedes observarlos con claridad.

# Las Fábulas: APRENDER DE LAS EMOCIONES

Los adultos intentan enseñar a los niños casi todo lo que les parece importante: lo que está bien o mal, cómo se agarra la cuchara, qué se puede tocar o romper, cómo se baila el vals, qué significan las palabras, cómo se resuelve una multiplicación, dónde se encuentra Oceanía,... pero no les enseñan qué hacer con las emociones.

Lo aprendemos solos, a los tropezones. A veces, probando formas de actuar que se ajusten a lo que sentimos. Y otras veces, siguiendo los modelos de otros adultos.... que también han aprendido solos.

# Las Fábulas: APRENDER DE LAS EMOCIONES

Así nos encontramos a merced de nuestros estados emocionales. Cuando algo nos atemoriza, alguien nos enoja, o nos ponemos tristes... el cuerpo reacciona temblando o transpirando, y se derrama dentro nuestro un torrente de emociones incontrolables. En esos casos no hay razonamiento que valga: la emoción predomina sobre la razón.

A veces una emoción parece apoderarse de nosotros: nos sentimos arrastrados como si un animal salvaje condujera nuestro auto a una velocidad increíble, a un destino desconocido

# Las Fábulas: APRENDER DE LAS EMOCIONES

Otras veces, nos debatimos entre dos actitudes: nos sentimos tironeados entre dos emociones contrapuestas, ahora se siente como si dos animales salvajes, tiraran de nuestros brazos, amenazando descuartizarnos en el intento

¿Cuál es el camino? ¿Encerrar las bestias en un armario? ¿Adormecerlos eternamente? ¡Nada de eso! Las emociones son información que proviene de nuestro interior.

# Las Fábulas: APRENDER DE LAS EMOCIONES

Mis emociones pueden ser provocadas por un estímulo externo, pero siguen siendo mías. Adecuadas o inadecuadas, útiles o descabelladas, son mías. No puedo extirparlas como un tumor indeseable, narcotizarlas ni reprimirlas. Más vale que las conozca y me entere de dónde vienen, para qué existen. Las fábulas son una forma de ayudar a conocer a tus personajes, tus animales, te permite que les hables con ternura y los tomes de las riendas. Así estarán a tu servicio, podrás conducirlos hacia los objetivos de tu espíritu y dejarán de dominarte.

LAS EMOCIONES SON LOS MEJORES SIRVIENTES O LOS PEORES TIRANOS

# Fábulas de Convivencia

- ✓ Esta técnica consiste en Juegos de la imaginación que se realizan en forma graduada para realizar un aprendizaje emocional de tí mismo de forma gradual amorosa debido a que en este proceso vas creando un vínculo estrecho contigo mismo, a través de la aceptación de tus emociones.

## Fábula **ACEPTAR LAS DOS PARTES**

Cuando encuentras las dos puntas de tu “enredo emocional”, has conseguido que ambas partes queden a la vista, al mismo nivel. Pero.... ¿están en el mismo nivel? Una persona puede tener una parte representada por una hermosa elefanta satisfecha, cuidando a su bebito.... y otra parte representada por una hormiga fría. Una subpersonalidad representada por un tigre fascinante y poderoso...y otra subpersonalidad es una mariposita despreocupada.

# Fábula **ACEPTAR LAS DOS PARTES**

A lo largo de estos años he enseñado las “Fábulas de convivencia” a muchas personas con problemas emocionales. En general, una de las partes aparece mucho más admirable que la otra: Un ciervo salvaje e independiente desprecia a la cucaracha de cloaca que vive en la mugre. Un grupo de loros juguetones y simpáticos se burlan de un pingüino frío y solitario. Una oveja tiene miedo de un grupo de lobos violentos

# Fábula ACEPTAR LAS DOS PARTES

¿Cómo aceptar ambos aspectos por igual?

Lo primero a tener en cuenta, es que es común que uno de los dos animales sea “menos” que el otro: es la parte nuestra que no conocemos bien, que hemos escondido en nuestro ser, que está en la sombra.

Esta parte desconocida es la que ahora requiere mucha atención. Para empezar a conocerla, es necesario diferenciar dos niveles en cada una de nuestras partes.

# Fábula **ACEPTAR LAS DOS PARTES**

Nivel a la vista: El comportamiento, LO QUE HACE Y LO QUE DICE cada parte

Nivel a descubrir: La INTENCIÓN POSITIVA de cada parte

Cada una de nuestra partes cuenta con estos dos niveles. Cuando revisamos esa parte nuestra que conocemos poco y que está en la sombra, lo más probable es que:

- No sepamos cuál es su Intención Positiva
- Y que el comportamiento que conocemos sea muy inadecuado

# Fábula **ACEPTAR LAS DOS PARTES**

En el momento que descubrimos la intención positiva del aspecto que está en sombra, podemos aprender y generar OTRO tipo de COMPORTAMIENTOS, que sirvan a la misma intención. Estas conductas nuevas serán más adecuadas a nuestra vida y nos permitirán crecer.

Para comprender estos niveles aprovechemos la historia de Mariela. La encontrarás completa con el nombre de: Fábula del Tigre y el Delfín. Mariela tiene una parte sensible, artística, imaginativa, servicial que conoce mucho y proyectó en forma de DELFÍN. Y otra parte es posesiva, enojosa, caprichosa, intolerante que imaginó como un TIGRE agresivo. Veamos cuáles son los comportamientos y las intenciones positivas de estos animales.

# Fábula ACEPTAR LAS DOS PARTES

	DELFIN	TIGRE
Comportamiento: LO QUE DICE Y HACE	FANTASIOSA Está en la luna, se imagina que ayuda y se relaciona amorosamente con los demás. Actitud de espera, deja pasar los días	ARISCA Se encierra, no se muestra como es. Tiene una relación hosca e irritable con los demás. Orgullosa, no reconoce sus equivocaciones.
INTENCIÓN POSITIVA	Sensible, imaginativa, servicial	? (NO LA CONOCE)

# Fábula **ACEPTAR LAS DOS PARTES**

A través de las Fábulas de convivencia Mariela descubrió la Intención positiva del Tigre:

Concentrar el deseo y la energía en sus proyectos (en lugar de seguir la idea de otros).

Defenderse de la fuerte influencia que sentía en su familia

Y así, naturalmente pudo encontrar actitudes del Tigre que sean posibilitantes en su vida. Pudo decir NO al proyecto familiar de estudiar Derecho, y empezó una carrera cercana a la Medicina (más acorde al Tigre). Terminó su carrera en poco tiempo, dedicándole mucha energía. Y defendió con uñas y garras su necesidad de servicio, trabajando gratis en el Hospital.

# Aplicación de la Fábula de las Dos Partes en Publicidad

Cuando aplicamos esta fábula en el ámbito publicitario imaginando que somos el producto y lo que sentimos cuando algún consumidor nos compra o cuando somos consumidores y examinamos nuestras dos partes, suele descubrirse un mundo de emociones que podemos utilizar a favor de la marca mediante la construcción de personajes reales, pero con nombres ficticios.