

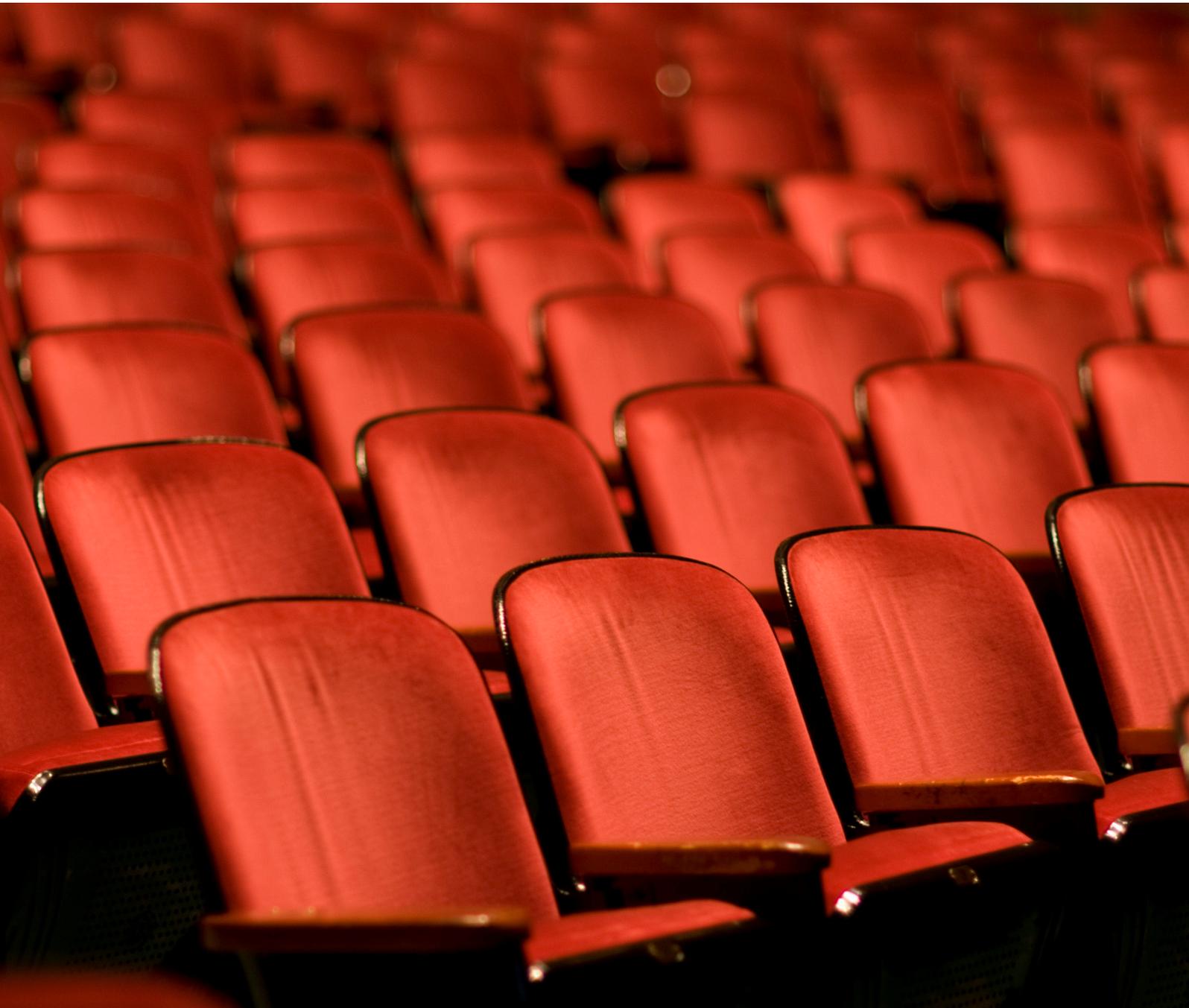
Año II · Tema 2

Gestiona tus emociones

Guía didáctica
Seminar ilustrado
Workshop

Índice

I. Guía didáctica.....	Pág 1
Introducción.....	Pág 1
Ideas clave del seminar.....	Pág 1
Preguntas para la reflexión	Pág 3
Desarrollo del <i>Workshop</i>	Pág 4
II. <i>Seminar</i> ilustrado.....	Pág 5
III. <i>Workshop</i> . Actividades sesión 2.....	Pág 18



I. Guía didáctica

Introducción

De forma muy resumida, el objetivo de esta sesión es que los participantes comprendan que aprender a manejar la afectividad facilita la calidad de vida personal y social y el desarrollo de las virtudes, para lo cual necesitamos conocer las emociones y los elementos que facilitan su manejo.

Como podrás ver el contenido del *Seminar* de este tema se articula en tres epígrafes:

1. Comprende tus sentimientos.
2. El manejo de la afectividad.
3. Una aplicación práctica: cómo manejar el enfado.

Ideas clave del *Seminar*

La exposición de las ideas claves debería durar 30 -40 minutos.



Primera idea clave

Comprende tus sentimientos

La idea clave que tenemos que transmitir es que el ideal es hacer a gusto lo bueno. El “a gusto”/”a disgusto” es un sentimiento. Y los sentimientos se pueden educar, de manera que nos ayuden a hacer “lo bueno”.

Segunda idea clave

Algunas ideas para manejar la afectividad

En este apartado se exponen 5 ideas para manejar la afectividad, que quedan enunciadas al comienzo del tema:

1. Poner nombre a mis sentimientos.
2. Entender el origen de mis sentimientos.
3. Descubrir los pensamientos distorsionados que producen mis sentimientos negativos. Son muy interesantes los 10 tipos de pensamientos que distorsionan los sentimientos y la necesidad de conocerlos para desenmascararlos y poder reestructurarlos de forma más adecuada a la realidad.
4. Libre decisión de la conducta
5. Compartir mis sentimientos. Compartir los sentimientos nos hace “vulnerables” al otro; pero la “vulnerabilidad acogida” genera confianza y una mutua amistad profunda.



Tercera idea clave

Una aplicación práctica: cómo manejar el enfado

Este tercer epígrafe nos enseña a manejar una emoción negativa: el enfado. Es importante saber que el enfado, en la mayoría de los casos, es un sentimiento secundario, es decir, es un sentimiento producido por otro sentimiento más primario. Nos propone cuatro pasos:

- a)** detectar el sentimiento primario que causa el enfado.
- b y c)** analizar si el sentimiento que tienes se corresponde con la realidad.
- d)** decidir conforme a la auténtica realidad
- e)** compartir el sentimiento, asumiendo la vulnerabilidad que genera.



Preguntas de reflexión

En este caso, las 8 preguntas de reflexión son bastante personales y, junto con la actividad 2, son el fundamento para la sesión personal de mentoría.

Proponemos que: 1. Se hagan con tiempo (el Workshop es sólo de 30 minutos) 2. Se avisa a los chicos que no habrá que comentar lo que se ha escrito en una puesta en común final 3, Cada uno comenta luego en la mentoría lo que quiere de lo que ha escrito: cada uno es dueño de su intimidad.

Al final de la reflexión, se puede abrir un diálogo (no puesta en común de lo escrito) con preguntas muy abiertas: ¿alguien quiere compartir algo?, ¿lo que habéis escrito os ha traído alguna idea a la cabeza que queráis comentar para todos?

Desarrollo del Workshop

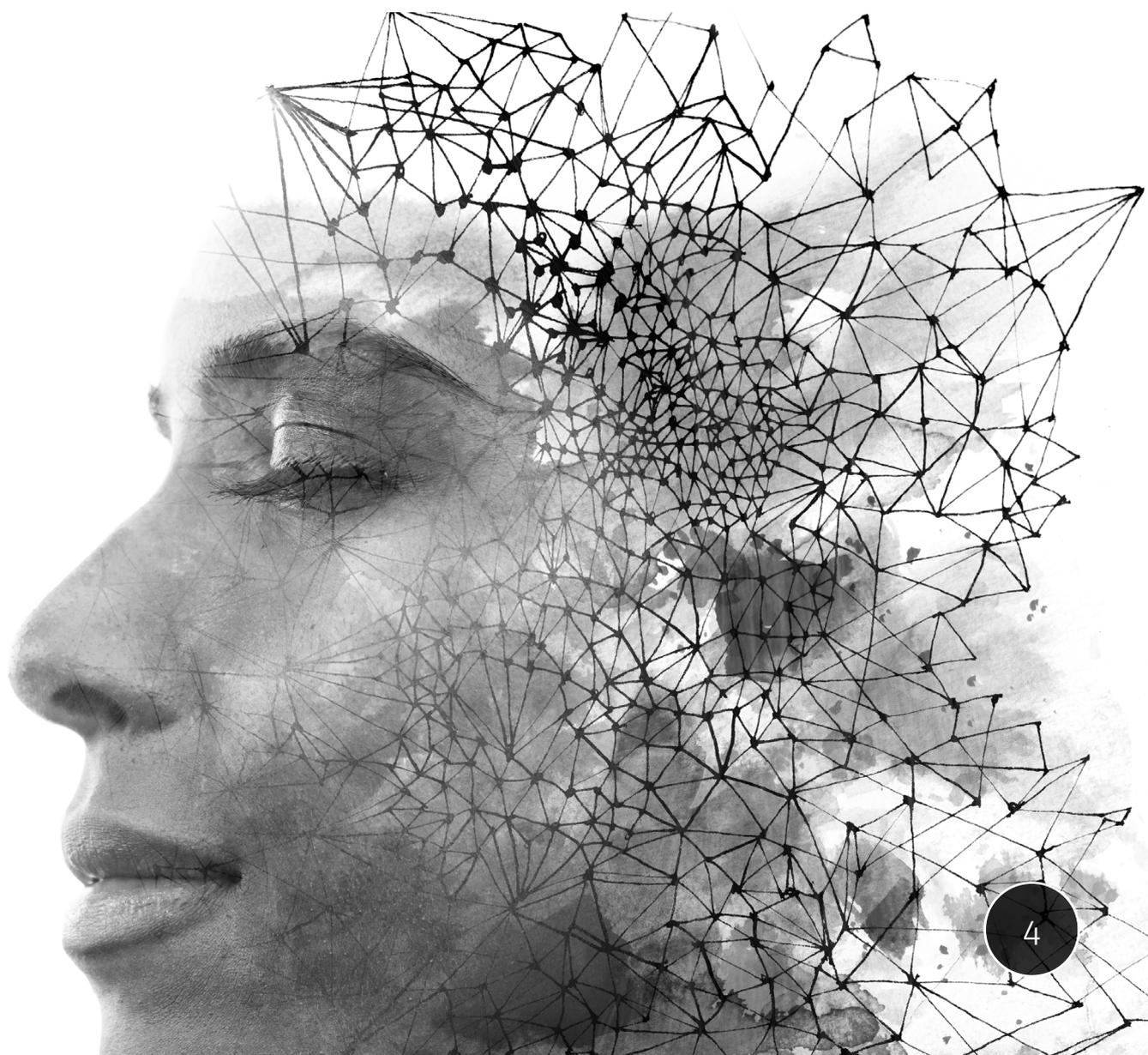
Actividad 1

Inside out. La primera actividad ayuda a poner en práctico lo que se ha aprendido. Como no se refiere a emociones personales facilita el comentario en grupo. Proponemos realizarla paso a paso, de forma individual y , al acabar cada paso, compartir las respuestas en el grupo. No es necesario que en cada paso hablen todos. 15 minutos.

Actividad 2

Es una buena actividad de autoconocimiento. Se realiza personalmente y es una buena base -junto con las preguntas de reflexión- para hablar -de lo que cada uno quiera- en la mentoría. 15 minutos.

Como siempre, es conveniente dejar unos minutos para preparar la hoja MEJORA y la conversación de *mentoring*.



II. *Seminar Ilustrado*

THE MARK

PROGRAM



SESIÓN 2

Gestiona tus emociones

Regla de oro

“No es malo sentirse mal”

Julio Barranco

Objetivos de la sesión

1. Comprender que los sentimientos no son algo que me pasa y sobre lo que no tengo ningún control, sino que puedo aprender a entenderlos y educarlos.
2. Entender mejor la afectividad nos ayudará a entender mejor la virtud. Y aprender a educar la afectividad nos facilitará el crecimiento en las virtudes.
3. Reflexionar sobre la importancia de comunicar cómo me siento y el modo de hacerlo.



Ideas Clave

Antes de 1. Puedes comenzar el epígrafe 1 planteando que piensen en algo que al verlo te apetezca y que sea bueno (que intervengan varios chicos).

Después si explicas las cuatro ideas siguientes, ya has explicado este punto 1.

1. El “te apetece” es el sentimiento y el “hacer algo bueno” es la virtud.
2. Lo más “cómodo” es que los sentimientos te lleven a hacer lo bueno. Para eso hay que educarlos.
3. Pero no olvides que hay que hacer lo bueno aunque “no me apetezca” (sentimiento).
4. Quizás con esto ya has explicado el epígrafe.

1. Comprende tus sentimientos

Todos tenemos sentimientos pero no todos nos paramos a pensar sobre ellos. Es bastante habitual considerarlos como algo que me pasa y que no puedo evitar.

Si tengo la suerte de que son positivos, los disfruto. Y si son negativos, me toca sufrirlos sin más y hacer las cosas a contrapelo. Pero no tiene por qué ser así.

También hemos hecho un subrayado que puede facilitar la explicación.



Una persona con virtudes es aquella que **tiene facilidad para hacer cosas buenas, aquella que disfruta haciendo lo mejor. Esa facilidad se consigue con entrenamiento, igual que en cualquier deporte. En la medida en que uno hace más cosas buenas, es más feliz. Por eso merece la pena entrenarse para tener virtudes: generosidad, capacidad de trabajo, capacidad de querer, flexibilidad interior, responsabilidad, etc. Son las capacidades para triunfar en el deporte de la vida.**

Como sabes, **la virtud comienza con la decisión de hacer lo bueno.** El proceso comienza con una realidad que me impacta, me afecta y ante la cual reacciono con un sentimiento de atracción o rechazo.

Ese sentimiento desata el deseo (o el rechazo) que me mueve a unirme con esa realidad buena que me ha afectado (o a alejarme de ella). Cuando el deseo se cumple, experimento el placer. Veo chocolate, quiero (deseo) comer chocolate, me gusta el chocolate que como y experimento un sentimiento agradable. (Cuando me alejo de lo que percibo como negativo, también alcanzo un sentimiento agradable de tranquilidad). O, en un orden menos material, veo que mi hermano necesita ayuda en Física, se despierta en mí el deseo de ayudarlo, le ayudo, disfruto con la tarea que he realizado y siento la alegría del deber cumplido.

Con tu libertad puedes dirigir este proceso usando la inteligencia y la voluntad, de modo que puedes encauzar ese deseo (o ese rechazo) dentro de un fin más amplio e integrarlo en tu proyecto vital personal: veo chocolate, deseo comer chocolate, pero no lo como porque no quiero engordar o sí que lo como porque quiero tomar glucosa para comenzar una subida montañera. **En la medida en que vamos repitiendo acciones buenas y las realizamos cada vez con más facilidad, vamos creciendo en virtudes.**

Como se ve, la afectividad -el que algo me atraiga positivamente o sienta rechazo por ello- está en la base del dinamismo de la acción humana y, por tanto, de la virtud. Entender mejor la afectividad te ayudará a entender mejor la virtud. Y aprender a educar la afectividad te facilitará el crecimiento en las virtudes. **Educar la afectividad quiere decir que puedes enseñar a tus sentimientos a reaccionar adecuadamente ante la realidad:** es decir, no de un modo parcial, sino conforme a los objetivos de tu vida y al ideal de tu proyecto vital. De este modo, ante un trozo de chocolate, controlarás el deseo de comerlo o no, en función de que sea adecuado para alcanzar tus objetivos.

Evidentemente, alcanzar ese nivel de alineación entre nuestros sentimientos y nuestros objetivos, no es tarea sencilla; pero tampoco es compleja: es el camino de la virtud.



Antes de empezar el 2. ¿Cómo se llama al sentimiento que experimenta una chica gallega al ver partir a su novio a pescar durante ocho meses con los peligros que tiene el mar? (Morriña) ¿Y al sentimiento positivo que nace en mí cuando veo a un compañero hacer un examen sensacional?

2. La educación de la afectividad

Educar tu afectividad consiste en integrarla con tu inteligencia y tu voluntad. Este proceso se puede describir más o menos detalladamente. Vamos a desplegarlo en cuatro pasos, más un quinto. Te los adelanto en titulares:

- Poner nombre a mis sentimientos.
- Entender el origen de mis sentimientos.
- Descubrir los pensamientos distorsionados que producen mis sentimientos negativos.
- Decidir qué hacer con mis sentimientos
- Compartir mis sentimientos

2.1. Poner nombre a mis sentimientos

Primer paso, percibir el sentimiento, ponerle nombre. Se suele hablar de sentimientos básicos: alegría, tristeza, vergüenza, sorpresa, enfado, miedo, asco. Pero hay muchos matices diferentes que modulan estas emociones. Ir descubriendo nuevos matices emotivos en mi corazón es un camino tanto de enriquecimiento afectivo como de conocimiento propio. También ayuda intentar percibir el sentimiento en el cuerpo, pues los sentimientos tienen asociadas sensaciones concretas.

Antes de 2.2. Recibes un examen con nota más baja de lo esperado y, sobre la marcha, te nace un enfado. ¿Qué lo ha causado?

2.2. Entender el origen de mis sentimientos

Segundo paso, entender qué lo ha producido: **cuál ha sido el aspecto de la realidad que me ha impactado produciéndome este sentimiento.** Tendemos a pensar que nuestros sentimientos son estados interiores en los que nos encontramos inmersos sin saber por qué, pero la realidad es que son producidos por la interacción entre lo que nos ocurre (elemento exógeno) y nuestra forma de ser y de “estar” (factores endógenos). Entre los factores exógenos uno de los más importantes es la interacción con las demás personas. Además, la realidad nos afecta a cada persona de modo distinto, personal (factores endógenos). **Los sentimientos juegan un papel central en el modo en que interpretamos la realidad.**

Para 2.3. En el propio texto están los ejemplos que puedes adaptar a la realidad de tus participantes.

2.3. Descubrir los pensamientos distorsionados que producen sentimientos negativos

Tercer paso, calibrar si el sentimiento es adecuado a la realidad o está distorsionado por exceso o por defecto. Puedes darte cuenta de que es normal sentirse así (por ejemplo, estoy nervioso porque tengo una reunión de trabajo importante), o que tienes un sentimiento exagerado (esa reunión de trabajo me quita el apetito, o me lleva a tratar desconsideradamente a otra persona). **A menudo, en la base de esos sentimientos exagerados, que se imponen sobre nosotros determinando nuestra conducta, están pensamientos distorsionados:** son ideas que hemos adquirido a lo largo de la vida y que no nos cuestionamos, pero que no son verdad.

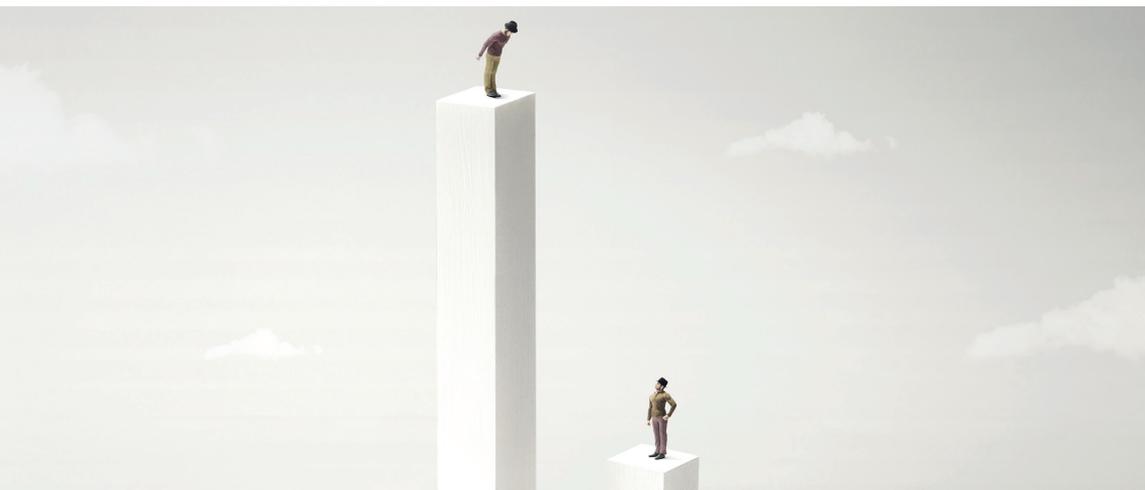
Algunos ejemplos de pensamientos que distorsionan tus afectos serían los siguientes:

- 1. Pensamiento de todo o nada, o pensamiento dicotómico.** Todo debe ser absolutamente bueno para que sea válido. La más mínima imperfección invalida el resultado. Es paralizante, porque si sospecho que no voy a conseguir un objetivo al 100%, ni siquiera lo intento: un chico que sólo lanzaba a canasta si estaba seguro de que iba a encestar, metía muy pocos puntos a pesar de que tenía una técnica excelente.
- 2. Generalización excesiva.** Convertir un acontecimiento negativo puntual en algo que nos va a ocurrir siempre. Aquella vez que derramé el agua al servir la mesa demuestra que soy un torpe. Suele referirse más bien a rasgos de nuestro carácter: me dio vergüenza preguntar aquella vez, luego soy tímido y nunca me atreveré a hacerlo.
- 3. Filtro mental negativo.** Fijarse exclusivamente en los aspectos negativos de las situaciones. Aunque he aprobado el examen, estudié poco y, al final, lo que demuestra es que soy perezoso y desorganizado. Pero también podría mostrar que soy inteligente y tengo capacidad de reacción.
- 4. Descalificar lo positivo.** Lo bueno me pasa por casualidad, lo malo me lo merezco. Tengo un buen trabajo, pero no ha sido mérito mío, sino que tuve suerte en el proceso de selección. En cambio, he perdido mi trabajo porque no soy lo suficientemente eficaz.
- 5. Conclusiones apresuradas,** de las que hay dos tipos.

- **Lectura del pensamiento:** me imagino que el otro piensa negativamente de mí y lo doy por supuesto. O siento vergüenza porque todos están viendo la mancha de mi corbata y pensando que soy un sucio.
- **Error del adivino:** tener la seguridad de que va a ocurrir algo negativo. Es paralizante. Siempre pienso que los proyectos no van a salir y por tanto ni lo intento.



- 6. Magnificación y minimización.** Consiste en aumentar los fracasos y disminuir los éxitos de modo desproporcionado. He llegado unos minutos tarde a la cita, he quedado fatal, no van a confiar más en mí, etc. En cambio, siempre soy puntual, pero es que lo tengo fácil.
- 7. Razonamiento emocional.** Interpretar los estados de ánimo como si fuesen verdades objetivas. Es muy habitual hoy en día, y tiene el peligro de dejarse llevar por las emociones... Estoy triste, luego soy un triste, los demás son tristes, el mundo es triste, la vida es triste... No: estoy triste porque me ha pasado algo concreto, pero el resto de aspectos de mi vida van bien, los demás me quieren y estoy alegre por ello, etc.
- 8. Enunciaciones “debería”.** Debería ser más sobrio, debería estudiar más, debería portarme mejor, etc. Estos pensamientos generan expectativas demasiado altas, un modelo perfecto de cómo deberíamos ser tanto yo como los demás. Esta expectativa no se cumple frecuentemente y es frustrante. Confundir lo bueno con lo obligatorio es un error.



9. **Etiquetado.** Descripciones inexactas de hechos concretos que pretenden definir por completo a una persona. Por ejemplo, empollón o cotilla.
10. **Personalización.** Asumir la responsabilidad de lo que les pasa a los demás. La persona así no distingue entre influir y controlar.

Como puedes ver, algunas de estas diez ideas son muy parecidas entre sí. Además pueden aparecer mezcladas, ser una consecuencia de otra, puedes tener unas más acentuadas y otras menos, etc.

No es sencillo descubrir que, frecuentemente, nos movemos por pensamientos distorsionados, pues los tenemos muy asimilados de forma acrítica, pero a todos nos pasa en mayor o menor medida. **Aprender a percibir las emociones y aplicar la inteligencia sobre ellas nos permitirá desenmascararlos y reestructurarlos de un modo más adecuado a la realidad.**

Antes de 2.4. ¿Qué puedes hacer ante tu enfado por la mala nota?

2.4. Libre decisión de la conducta

Cuarto paso, decidir qué voy a hacer reaccionando conforme a la realidad, no a mi sentimiento. Para esto hay que ser capaz de realizar un juicio verdadero sobre la realidad, sin dejarnos llevar por las falsas premisas del pensamiento distorsionado. **El sentimiento me inclina hacia una conducta, pero es la voluntad libre la que elige la conducta.** Pero la cumbre de la educación de la afectividad **se alcanza cuando esta me propone la misma conducta que elegiría la voluntad libre, cuando la afectividad me inclina de suyo a lo bueno.** Por ejemplo, la ansiedad te puede llevar a dedicar todo tu tiempo disponible a preparar la reunión, pero la libertad puede decidir parar para comer despacio, o atender a esta persona, etc. Este sería un primer nivel de ejercicio virtuoso. Pero lo más perfecto (y agradable) sería que la afectividad me pida dedicar el tiempo adecuado y nada más.

Al principio, puedes realizar este proceso de forma “a posteriori”, al examinar tu propia vida, pensando en cuáles han sido tus sentimientos y cómo has actuado en esa circunstancia, si te has movido orientado sólo por los sentimientos o si ha intervenido también tu inteligencia y tu voluntad. Después, poco a poco, vas incorporándolo a tu vida hasta que lo realizas sobre la marcha, según vas sintiendo las emociones. y tienes que tomar decisiones de actuación. Y por último la afectividad te orienta hacia acciones buenas.

Antes de 2.5. Sientes enfado, rabia porque a tu hermano le tratan mejor tus padres. ¿Lo compartirías, con quién? (Tema complicado).

2.5. Comparte tus sentimientos

El quinto paso consiste en compartir el sentimiento, con quien es razonable compartirlo en cada caso. No hablo tanto de la realidad que lo ha producido, ni de la conducta que has seguido, ni de lo que has entendido, ni de lo que has decidido, sino de lo que sientes. Por ejemplo, decir a otro que mañana tienes una reunión importante y que estás muy nervioso. Lo importante aquí no es transmitir la información del hecho de la reunión de mañana, sino el sentimiento que eso me produce. No buscas un consejo para preparar mejor la reunión, sino una acogida a tu sentimiento.

Compartir sentimientos significa hacerte más o menos vulnerable ante los demás, en función de la profundidad del sentimiento. Cuando la vulnerabilidad es acogida, genera confianza. Si el otro responde también abriendo su interior, compartiendo sus propios sentimientos, haciéndose vulnerable, tienes la oportunidad de acogerle y de ahondar en la confianza con él. Así, se va profundizando en la relación, como en espiral, en un proceso que lleva a las grandes amistades.



Antes de 3.

A. Me enfada que mi madre vea una serie o mi padre un docu de animales, cuando a la vez juega la selección o canta mi grupo favorito en la TV. ¿Cómo lo gestionarías? Apuntar en la pizarra lo que dicen.

B. Ahora os voy a explicar una forma de manejarlo. Vamos a analizar ese enfado paso a paso.

3. Una aplicación práctica: cómo manejar el enfado

El enfado, en la mayoría de los casos, es un sentimiento secundario, es decir, es un sentimiento producido por otro sentimiento más primario.

- 1. Primer paso:** Ante un enfado, lo primero es **preguntarte por ese otro sentimiento básico y detectarlo**. Por ejemplo, te enfadas porque te han corregido, o porque un amigo te prometió prestarte su mando de la Playstation y luego se olvidó de traerlo. Si lo piensas un poco, quizá descubras que en el fondo te sientes tratado injustamente o sientes que te han dejado de lado o que no te han tenido en cuenta. Así, estás dando el primer paso, estás detectando realmente cómo te sientes. En este caso, debajo del enfado habría una tristeza.
- 2. Segundo paso:** A continuación, puedes dar el segundo paso, y **pensar si tu sentimiento se corresponde con la realidad**. A menudo te darás cuenta de que no es así, que quien te ha corregido o se ha olvidado de traerte el mando, no lo ha hecho con intención de menospreciarte. Pero tú te sientes así y no pasa nada por sentirte así: los sentimientos no tienen valor moral, no es malo sentirse mal. (El valor moral es propio de las acciones y de los deseos y pensamientos que las preceden).

El sentimiento cumple una función de alerta sobre la realidad: informa de que algo relevante me está afectando y propone una conducta al respecto. En este caso, ante la tristeza de sentirme maltratado, se dispara el enfado, asociado a una conducta de defensa de mi persona: es como si me dijese, “haz algo para evitar ser tratado así”.



- 3. Tercer paso:** El tercer paso consiste en **comparar tu sentimiento con la realidad que lo ha producido**. En este caso, te das cuenta de que tu sentimiento de tristeza, que es el auténtico sentimiento debajo de tu enfado, no es del todo adecuado. Claramente es desproporcionado sentirse maltratado por una corrección o un olvido de un amigo.

Este descubrimiento, lejos de abatirme, produce alegría, pues te permite descubrir que esta tristeza que sientes no se corresponde con la realidad, es simplemente un sentimiento. No soy yo el que es maltratado, sino que tengo este sentimiento que me hace sentirme maltratado. Esta diferencia es importante, pues te permite verte como desde fuera, darte cuenta de lo que te está pasando.

En vez de identificarte con tu sentimiento y que él domine la conducta de respuesta, estás aplicando la inteligencia e integrando la afectividad con el resto de tus facultades para elaborar la respuesta. **Esto no hace que el sentimiento de enfado y de tristeza desaparezcan, pero sí evita que te arrastre.**

Puedes aprender a convivir con él, pero ahora es más fácil hacerlo, porque sabes de dónde viene, y por qué te empuja hacia esa actuación.

Esta convivencia con el sentimiento negativo es muy distinta de la represión a la que lo somete tu voluntad cuando decides actuar según lo que se debe hacer, ignorando lo que sientes, haciendo como si no sintieras nada: de este modo acumulas tensiones que acaban desbordándose en conductas no queridas. En vez de integrar inteligencia, afectividad y voluntad, opones unas a otras, las desintegras.

- 4. Cuarto paso:** El cuarto paso consiste en **decidir conforme a la realidad**. En nuestro caso, podría ser agradecer esa corrección y reflexionar sobre ella para entender de dónde viene y qué puedo hacer al respecto; o preguntar si te puede prestar el mando otro día, etc.

Insisto en que esta decisión no anula el sentimiento desproporcionado, que sigue ahí, ofreciendo su respuesta automática, pero ya no me arrastra, al contrario, suele suavizarse.

- 5. Quinto paso:** El quinto paso consiste en **compartir el sentimiento, asumiendo la vulnerabilidad que eso conlleva**. En nuestro caso, el enfado te propone una conducta concreta, que es cerrarte al otro, replegarte en tu intimidad para protegerla y desconectar la comunicación con la otra persona. Ocurre cuando recibes la corrección con una sonrisa fría y la agradeces formalmente; o cuando dejas de hablar durante dos o tres días con ese amigo que se olvidó de hacerte un favor, etc.

Pero esta conducta está poco integrada y es poco humana. Es más adecuado, y a menudo más costoso, hacer el proceso de integración: entender mis sentimientos y la realidad que los produce, y decidir abrirme al otro. Lo puedes hacer mediante un agradecimiento sincero a su corrección, que quizá no eres capaz de hacer en el momento, pero sí posteriormente: “Oye, me ayudó mucho lo que me dijiste el otro día”. O explicando al otro cómo te sentías cuando olvidó traer el mando de la Playstation: “Sé que no lo haces con esa intención, pero me siento dejado de lado, como si te diese igual”. Aquí se está dando una auténtica comunicación profunda. Explicas al otro qué sentimientos te produce la relación misma que tienes con él.



Si hemos aplicado este modelo de forma muy dialogada es fácil que hayas utilizado los 50 minutos. No hace falta que hagas las Preguntas de reflexión.

Preguntas para la reflexión

1. ¿Alguna vez te has parado a pensar en tus sentimientos, a ponerles nombre, a intentar saber de dónde vienen?
2. ¿Esa reflexión la has hecho mientras aún duraba el sentimiento, o después? ¿Tú solo o hablando con alguien?
3. ¿Consideras que tienes algún control sobre tus sentimientos, o que lo único que puedes hacer con ellos es sentirlos?
4. ¿Piensas que te conoces bien? En la descripción que harías de ti mismo ¿sabrías explicar tus emociones? ¿Lo haces de vez en cuando, hablando con alguien? ¿Sabes explicar cómo te sientes?
5. ¿Comprendes que sentirse mal no es moralmente malo? ¿Sabes escuchar la información que te transmiten tus sentimientos?
6. ¿Alguna vez te has dado cuenta de que tu reacción emocional ha sido inadecuada, o exagerada, o inoportuna? ¿Sabrías decir en qué ha consistido ese desajuste entre tus sentimientos y la realidad?
7. ¿Sueles reaccionar tal y como te dictan las emociones, o ,a veces, procuras ejercer tu voluntad para no dejarte llevar? ¿Sabes diferenciar si esa intervención de la voluntad es un ejercicio de libertad o de represión?
8. ¿Crees posible aprender a convivir con tus sentimientos, sin necesidad de controlarlos por completo, pero sin dejar que condicionen tus decisiones?



THE MARK

PROGRAM



Sesión 2

Actividades

Gestiona tus emociones

Esta página corresponde a la número 32 en el **Libro del Alumno**.



Actividad 1:

Inside Out

En la actividad que proponemos a continuación queremos aplicar el esquema aprendido a una situación “real”. Nos juntamos en grupos de entre 2 y 4 personas. Es conveniente que todo el mundo anote en el libro del alumno los resultados para poder comentarlos con el mentor.

Este video está en inglés. No admite subtítulo en castellano.

<https://www.youtube.com/watch?v=riNDhwFOHzM>

Primer paso, percibir el sentimiento, ponerle nombre. Escribe los sentimientos que percibas en esta historia. Intenta concretar mucho el sentimiento y en qué momento se produce.

Segundo paso, entender qué lo ha producido. Escribe en el cuadro a continuación los motivos que, a tu juicio, han motivado los sentimientos descritos en el PRIMER PASO



Tercer paso, calibrar si el sentimiento es adecuado a la realidad. Selecciona 3 sentimientos de los anteriores. Uno de ellos debe ser “adecuado a la realidad” otros dos deben ser “no adecuados a la realidad”. Escríbelos en el cuadro a continuación explicando los motivos.



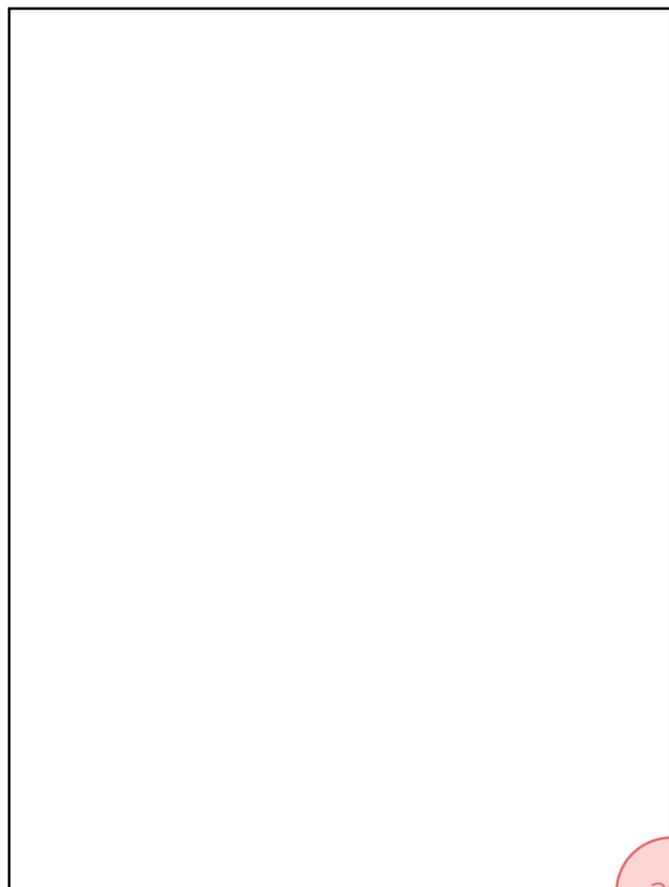
Cuarto paso, decidir qué hacer. En el caso de alguno de esos sentimientos que “no es adecuado a la realidad” explica qué podrías hacer si te pasase a ti.



Quinto paso, compartir el sentimiento. Visualiza el vídeo y comenta alguna conclusión con el moderador de la sesión. Un ejemplo:

<https://www.youtube.com/watch?v=-4EDhdAHR0g>

Este video está en inglés. No admite subtítulo en castellano



Actividad 2:

Test de Inteligencia Emocional

Según Daniel Goleman, profesor de psicología de la Universidad de Harvard y autor del bestseller *Inteligencia Emocional*, ésta se define como “la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlo y compartirlos con los demás”.

A efectos prácticos, eso significa que si eres capaz de identificar y gestionar correctamente tus emociones, sin dejar que te dominen ni te sorprendan, y también puedes detectarlas y actuar en consecuencia cuando se están produciendo en los demás, tanto tus relaciones sociales como la relación contigo mismo te resultarán mucho más gratificantes.

La Inteligencia Emocional puede dividirse en cuatro grandes bloques: el autoconocimiento y la autorregulación de las emociones (área intrapersonal), y la empatía y habilidades sociales (área interpersonal). Algunos autores añaden al área intrapersonal la capacidad de automotivarse y adaptarse al cambio.

Los beneficios de una correcta gestión emocional no sólo se limitan a las relaciones sociales y autoestima.

Existen numerosos estudios científicos que han demostrado que sus ventajas se extienden a muchas otras áreas de la vida, como por ejemplo:

- Mayor satisfacción y éxitos tanto a nivel personal como profesional (O’Boyle Jr., 2010)
- Menor dependencia de las adicciones (Zysberg, 2013 y UAB, 2007)
- Mejor sistema inmunitario y salud en general (Martins et al., 2010)
- Reducción de la ansiedad y el estrés (Lusch & Serpkeuci, 1990)
- Mayor satisfacción con el matrimonio (Eslami, 2014)
- Mayor carisma en tu círculo social y profesional (Walter V. Clarke Associates, 1997)

A continuación encontrarás un Test de Inteligencia Emocional con 15 preguntas para comprobar tu nivel actual en relación con la media de la población. El test no pretende ser científico pero sí preciso. Se apoya en las cuatro áreas de la Inteligencia Emocional para ofrecerte una medición orientativa de tu nivel actual.

(Rodea con un círculo la respuesta correcta)

Test de Inteligencia Emocional

1. En una discusión acalorada, siempre intentas...

- a)** Ponerte en la piel del otro y comprender su punto de vista
- b)** Pedir disculpas para que la discusión no vaya a más
- c)** Mostrar tu enfado para que la otra persona comprenda lo mal que te sientes
- d)** Escuchar y explicar los motivos que tenías para hacer lo que hiciste

2. ¿Te cuesta expresar tus emociones con palabras?

- a)** Casi siempre
- b)** A menudo
- c)** En ocasiones
- d)** Casi nunca

3. ¿Qué emoción está expresando?



- a)** Enfado
- b)** Miedo
- c)** Sorpresa
- d)** Angustia

4. Un amigo tuyo rompe por infidelidad de su pareja, de la cual ya le habías advertido previamente. ¿Cómo reaccionas?

- a)** Le aconsejas para que no le vuelva a ocurrir e intentas que se olvide lo antes posible
- b)** Quedas con él para escucharle y ofrecerle tu apoyo
- c)** Estás con él pero evitas hablar de esto
- d)** Le das tiempo a solas para que se recupere anímicamente

5. En términos generales, ¿estás satisfecho con quién eres?

- a)** Muy satisfecho
- b)** Bastante satisfecho
- c)** Poco satisfecho
- d)** Nada satisfecho

6. Cuando haces algo mal, ¿te criticas a ti mismo internamente?

- a)** Casi siempre
- b)** A menudo
- c)** En ocasiones
- d)** Casi nunca

7. Cuando estás estresado o tienes varias preocupaciones, ¿cómo lo llevas?

- a) Muy bien, sé relativizar los problemas
- b) Bastante bien, puedo quitar importancia a algunas cosas
- c) Regular, a veces siento que no puedo con todo
- d) Mal, noto ansiedad y me bloqueo

8. ¿Te consideras capaz de influir positivamente en los sentimientos de alguien que está pasando por un mal momento?

- a) Mucho
- b) Bastante
- c) Poco
- d) Nada

9. ¿Te cuesta mostrar tus sentimientos a aquellos que más quieres?

- a) Mucho
- b) Bastante
- c) Poco
- d) Nada

10. ¿Qué es lo que está expresando?



- a) Alegría
- b) Compasión
- c) Cortesía
- d) Interés

11. ¿Cómo reaccionas ante un cambio imprevisto aparentemente negativo?

- a) Con optimismo y energía, siempre se puede aprender de los retos
- b) Con la esperanza de que al final todo va a ir bien
- c) Con miedo de que tu vida cambie para siempre
- d) Con resignación, a la espera de que la situación mejore



12. Cuando crees que tienes razón pero la gente te lleva la contraria, ¿insistes en tus argumentos?

- a) Casi siempre
- b) A menudo
- c) En ocasiones
- d) Casi nunca

13. ¿Sueles detenerte un momento y pensar por qué estás sintiendo una emoción en concreto?

- a) Casi siempre
- b) A menudo
- c) En ocasiones
- d) Casi nunca

14. Con respecto a tu actitud frente a la vida, ¿cómo te describirías?

- a) ¡Siempre motivado!
- b) Enérgico
- c) Pasivo
- d) Pesimista

15. Acostumbro a evitar los conflictos personales, y cuando me veo en medio de uno, me pongo muy nervioso. ¿Hasta qué punto te describe esta frase?

- a) Mucho
- b) Bastante
- c) Poco
- d) Nada

Comenta los resultados con tu mentor

