



Cuaderno de
Inteligencia Emocional
Por Kellin Borges

Inteligencia:

Actualmente se define inteligencia como la capacidad para resolver problemas. Etimológicamente significa "elegir entre".

Emoción:

Proviene del latín "ex movere" que significa "movimiento hacia afuera" o "colocar en movimiento"

La Inteligencia Emocional determina el potencial para aprender los fundamentos del autodomínio, es decir, poder alejarse del hombre animal para aproximarse del hombre espiritual. Con la Inteligencia Emocional desarrollamos la COMPETENCIA EMOCIONAL, y esta demuestra ese potencial de modo que se traduzca en capacidades profesionales, laborales, sociales, interpersonales, etc.

¿De donde viene las emociones?

Las emociones desarrollan un papel fundamental en la adaptación y en la evolución a través del tiempo. Desde los primordios, las emociones fueron la brújula para el hombre prehistórico enfrentar los desafíos de perpetuación de la especie.

El enfrentarse a un tigre, o protegerse de las inclemencias del tiempo no era un proceso meramente racional, sino el miedo y la irritabilidad eran el combustible para el viaje hacia la supervivencia.

Milenios después, la civilización nos ha facilitado ese camino de la supervivencia, sin embargo, nuestro cuerpo material sigue funcionando de la misma manera:

El corazón acelera, ciertos músculos se contraen, la expresión del rostro cambia y queremos huir.

Las emociones también influyen nuestra atención y amplía nuestra capacidad de visión, lo que no quiere decir que siempre se guiará a la toma de decisiones asertivas. En situaciones de peligro, la atención se concentra en lo que podría amenazarnos, y puede llegar a tal punto de hacer que nos paralicemos y no logremos tomar acción. Por otro lado, todos nos sentimos 'en las nubes' alguna vez cuando la alegría o el amor nos invaden.

El primer paso, es aprender a dar nombre a las emociones y expandir tu vocabulario emocional.

A continuación, encontrarás el ABC de las emociones.

A

- Abandono,
- Abatimiento, (estar)
- Abrumado,
- Aburrimento,
- Abuso,
- Aceptación,
- Acompañamiento,
- Admiración,
- Afecto,
- Aflicción,
- Agradecimiento,
- Agravio,
- Agresión,
- Alarma,
- Alborozo,
- Alegría,
- Alivio,
- Alteración,
- Amabilidad,
- Amargura,
- Ambivalencia,
- Amor,
- Autonomía.
- Ausencia,
- Angustia,
- Añoranza,
- Ansiedad,
- Apatía,
- Apego,
- Apoyo,
- Aprobación,
- Armonía,
- Arrepentimiento,
- Arrogancia,
- Arrojo,
- Asco,
- Asombro,
- Atracción,
- Agobio,

C

- Calma,
- Cansancio,
- Cariño,
- Celos,
- Censura,
- Cercanía,
- Cólera,
- Compasión,
- Competencia,
- Comprensión,
- Compromiso,
- Concentración,
- Condescendencia,
- Confianza,
- Confusión,
- Congoja,
- Consideración,
- Consuelo,
- Contento,
- Contrariedad,
- Correspondencia,
- Cuidado,
- Culpa,
- Curiosidad.

B

- Benevolencia,
- Bondad.

D

- Decepción,
- Dependencia,
- Depresión,
- Derrota,
- Desaliento,
- Desamor,
- Desamparo,
- Desánimo,
- Desasosiego,
- Desconcierto,
- Desconfianza,
- Desconsideración,
- Desconsuelo,
- Desdén,
- Desdicha,
- Desencanto,
- Deseo,
- Desesperación,
- Desgano,
- Desidia,
- Desilusión,
- Desmotivación,
- Desolación,
- Desorientación,
- Duelo,
- Desprecio,
- Desprestigio,
- Desprotección,
- Destrucción,
- Desvalimiento,
- Desventura,
- Devaluación,
- Dicha,
- Dignidad,
- Discordia,
- Disforia,
- Disgusto,
- Dolor,
- Dominación,
- Duda,

F

- Fastidio,
- Felicidad,
- Fervor,
- Firmeza,
- Fobia,
- Fortaleza,
- Fracaso,
- Fragilidad,
- Frenesí,
- Frustración,
- Furia.

E

- Ecuanimidad,
- Empatía,
- Encanto,
- Enfado,
- Engaño,
- Enjuiciamiento,
- Enojo,
- Entusiasmo,
- Envidia,
- Espanto,
- Esperanza,
- Estima,
- Estremecimiento,
- Estupor,
- Euforia,
- Exaltación,
- Exasperación,
- Excitación,
- Éxtasis,
- Extrañeza.

g

- Generosidad,
- Gozo.

H

- Hastío,
- Honestidad,
- Honorabilidad,
- Hostilidad,
- Humildad,
- Humillación.

J

- Júbilo,
- Justicia.

n

- Necesidad,
- Nostalgia.

l

- Ilusión,
- Impaciencia,
- Imperturbabilidad,
- Impotencia,
- Incapacidad,
- Incompatibilidad,
- Incomprensión,
- Inconformidad,
- Incongruencia,
- Incredulidad,
- Indiferencia,
- Indignación,
- Inestabilidad,
- Infelicidad,
- Inferioridad,
- Injusticia,
- Inquietud,
- Insatisfacción,
- Inseguridad,
- Insuficiencia,
- Integridad,
- Interés,
- Intolerancia,
- Intrepidez,
- Intriga,
- Invasión,
- Ira,
- Irritación.

L

- Lástima,
- Libertad,
- Logro,
- Lujuria.

M

- Manipulación,
- Melancolía,
- Menosprecio,
- Mezquindad,
- Miedo,
- Molestia,
- Motivación.

O

- Obligación,
- Obnubilación,
- Obstinación,
- Odio,
- Omnipotencia,
- Optimismo,
- Orgullo,
- Ostentación.

P

- Paciencia,
- Pánico,
- Parálisis,
- Pasión,
- Pavor,
- Paz,
- Pena,
- Pereza,
- Persecución,
- Pertenencia,
- Pesadumbre,
- Pesimismo,
- Placer,
- Plenitud,
- Preocupación,
- Prepotencia,
- Pudor.

R

- Rabia,
- Rebeldía,
- Recelo,
- Rechazo,
- Regocijo,
- Rencor,
- Repudio,
- Resentimiento,
- Reserva,
- Resignación,
- Resiliencia,
- Resistencia,
- Respeto,
- Resquemor.

T

- Temor,
- Templanza,
- Tentación,
- Ternura,
- Timidez,
- Tolerancia,
- Traición,
- Tranquilidad,
- Tristeza,
- Turbación.
- Terquedad,
- Terror,

S

- Satisfacción,
- Seguridad,
- Serenidad,
- Simpatía,
- Soledad,
- Solidaridad,
- Sometimiento,
- Sorpresa,
- Sosiego,
- Suficiencia,
- Sumisión.

U

- Unidad
- Unión

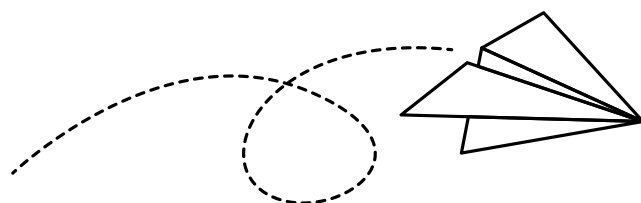
V

- Vacilación,
- Vacío,
- Valentía,
- Valoración,
- Venganza,
- Vergüenza,
- Vulnerabilidad.

Z

- Zozobra

El piloto automático de las emociones

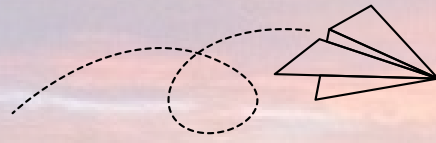


El cuerpo humano está configurado para funcionar (y buscar sobrevivir) independiente de la propia voluntad. Uno no necesita mandar que el corazón bombee sangre, o que el estómago haga su proceso de digestión. Es el Sistema Nervioso Autónomo que lo maneja. De esa manera, ese autonomismo también trabaja para acelerar las funciones, y frenarlas en el momento que sea necesario. Sin embargo, no es por ser algo automático que no debemos ser consciente de ello.

Cuando nuestros pensamientos y conductas se producen automáticamente, realizamos algunas (o varias) acciones sin haberlo cogitado deliberadamente. El funcionamiento automático ofrece muchas ventajas, y la principal de ella es la rapidez en la ejecución.

El lado negativo de ese piloto automático, es la pérdida del control de tus acciones.

Ejercicio:



Recuerda 5 experiencias que tuviste en el último mes en donde actuaste en piloto automático.

(Ej. tomé el celular para enviar un mensaje a fulana, leí otros mensajes, entré en el Instagram, me pasé 15 minutos viendo videos, y solo un tiempo después me di cuenta que no envié el mensaje que necesitaba)

1.

2.

3.

4.

5.

Activando el cerebro evaluativo

A modo de descripción y para poder imaginar mejor, es como si tuviéramos dos cerebros: un cerebro emocional y un cerebro evaluativo. Dependiendo de las circunstancias y de nuestro estado interior, la actividad de uno u otro será activado o más intenso para poder guiar nuestra toma de decisiones.

Cuando el cerebro evaluativo es activado, ganamos la capacidad de juzgar la situación con mayor claridad y tranquilidad. Esta función solo es evocada cuando el sistema parasimpático está activado.

Es más fácil que el cerebro emocional esté activado, principalmente por pequeños vicios diarios que van limitando la capacidad de desarrollar la inteligencia emocional.

Las quejas, reclamos, murmurios hacen que el cerebro emocional esté en alerta en todo momento, y de esa manera, activan las dos emociones primitivas principales: el miedo y la irritabilidad.

Para disminuir esta actividad y mejorar las capacidades evaluativas, es importante hacer el máximo esfuerzo de **NO RECLAMAR, ni en tu interior.**

Tómelo como un ejercicio para realizarse durante 8 días. Todas las veces que reclames de manera automática, haga un chequeo interno de modo a reparar ese reclamo.

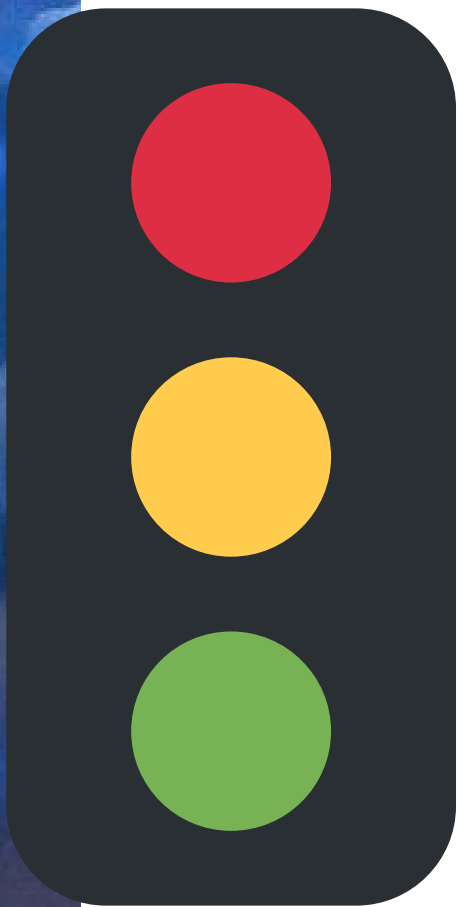
(ej. me despierto a la mañana y veo que mi marido dejó la toalla mojada encima del sofá. Empiezo a reclamar sola que mi marido no es capaz de colocar la toalla en el lugar, "todo yo en esta casa", "él cree que soy su sirvienta"... haga un ejercicio de respiración y evalúe el todo: mi marido se despertó temprano mientras yo permanecí durmiendo. Él se esmera mucho para resolver los problemas económicos de la casa. Es un buen marido, me protege y es un buen papá. La toalla fue solo un descuido, no tuvo la intención de irritarme con eso).

Puede ser muy difícil al inicio, pero haga todo el esfuerzo necesario para mantener tu cerebro evaluativo activo.

La Técnica del Semáforo

Puedes usar figuras, imágenes, o colocar un cartel en alguna parte para que siempre te recuerdes esta técnica.

Se trata de usar los 3 colores del semáforo para recordar que en la mayoría de las situaciones diarias, no debes actuar con el calor de la emoción.



1. Pare, cálmate y piense antes de actuar.
2. Expresa el problema y como te sientes.
3. Establezca una meta positiva.
4. Piense en muchas soluciones.
5. Busque prever las consecuencias
6. Prosiga y ejecute el mejor plan.

Y lo más importante

Recuerda que la inteligencia emocional no se desarrollará en 10 días, o un plazo determinado. Son hábitos de análisis para que, frente a situaciones conflictivas, todo tu sistema sea capaz de tomar el mejor camino en las decisiones que se debe tomar en el mejor tiempo posible.

