

DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Pasos esenciales

Realizado por:

Fátima Damargi Díaz
Sulberry,
Tórgo Eduardo Ramos
Torres,
Marlon Verdiana Macías
Moraless,
Leticia Yuliana Leal
Espino,
José Valerino
Hernández Lugo.

1) Detecta la emoción que hay detrás de tus actos

No puedes eliminar tus emociones, pero debes ser capaz de conectar con ellas y entender cómo influyen sobre ti. Cuando algo te haga actuar o sentirte de una determinada forma, párate un segundo, reflexiona sobre la emoción que hay detrás, y encuentra su origen.



2) Amplía tu vocabulario (emocional)

Cuando intentas reconocer tus emociones no te quedes solo con ellas. No basta con decir "Vale, he identificado mi emoción y es la tristeza". ¡No! Debes ser lo más específico posible.

No digas "Estoy triste" si las palabras que mejor describirían tu estado emocional serían decepcionados, compungido, melancólico o herido. Sé concreto.



3) No te dejes engañar por las apariencias emocionales

Muchas veces las emociones primarias desencadenan otras emociones, y eso nos lleva al error de creer que lo que realmente estamos sintiendo es la emoción secundaria.



4) No juzgues la forma en que te sientes

Las emociones tienen una única función: darte información sobre lo que está ocurriendo. Si pudieras reprimir las estarías a ciegas y no sabrías cómo reaccionar.

Las emociones negativas te previenen. No luches contra ellas. Debes entenderlas y obtener toda la información posible para enfrentarte al reto del que te están alertando.



5) Descubre el mensaje oculto de tu lenguaje corporal

Si te cuesta identificar tus emociones, fijarte en tu lenguaje corporal te dará muchas pistas de lo que está ocurriendo en tu interior.

Por ejemplo, hay gente que al inicio de un enfado se cruza de brazos porque empieza a sentirse agredido. Si relacionas este tipo de cambios en el lenguaje corporal con tus emociones, serás capaz de detectarlas mucho antes.

SECRET

Referencias:

Navarro, P. F. (2019, mayo 15). 10 Pasos Esenciales Para Desarrollar tu Inteligencia Emocional. Habilidad Social. <https://habilidadsocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>

DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Pasos esenciales

Realizado por:

Fátima Damargi Díaz
Sulberry,
Tórgo Eduardo Ramos
Torres,
Marlon Verdiana Macías
Moraless,
Leticia Yuliana Leal
Espino,
José Valerino
Hernández Lugo.

6) Controla lo que piensas para controlar cómo te comportas

Los sentimientos son el resultado de la emoción y de lo que piensas sobre esa emoción. No puedes evitar la emoción, pero sí que puedes modificar tus pensamientos al respecto.



7) Busca el porqué de los demás

Acostúmbrate a pensar en qué sentimientos puede haber detrás de esa reacción. ¿Qué emociones y pensamientos puede estar experimentando esa persona? Si te está insultando, ¿es posible que te tenga miedo y crea que la mejor forma de defenderse sea alterándote? Buscando el porqué de las reacciones conseguirás entender a las personas.



8) Lleva un diario emocionales

Los escáneras cerebrales han demostrado que escribir tus emociones en una libreta reduce la actividad de la amígdala, responsable de la intensidad emocional.

Este beneficio fue especialmente evidente en el género masculino, y todavía más cuando fueron escritas a mano en lugar de tecleadas en un ordenador.



9) Expresa tus emociones de forma asertiva

La fórmula general es "Me siento X (emoción) cuando haces Y (conducta) en la situación Z".



10) ¡Conviértelo todo en conductas prácticas!

Imagínate, por ejemplo, que sientes que no te dedicas toda tu atención a la gente. Una conducta emocionalmente inteligente sería convertir tu intento de prestar más atención en algo práctico. Por ejemplo, apagando tu móvil y dejando de lado tus preocupaciones cada vez que te relacionas con alguien.

Maneras de reforzar la práctica:

- Repitiendo la nueva conducta.
- Visualización la conducta.



Referencias:

Navarro, P. F. (2019, mayo 15). 10 Pasos Esenciales Para Desarrollar tu Inteligencia Emocional. Habilidad Social. <https://habilidadsocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>