

# EMOCIONES

hay un quiebre  
me emocio

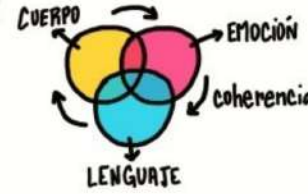
hecho gatillo → emoción  
reacción

# ESTADOS DE ÁNIMO

- nos invaden, nos encontramos
  - Sumergidos en ellos
  - no hay evento
- condicionan la forma en que vemos el mundo, nos predisponen

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

capacidad de identificar y reconocer nuestro mundo emocional y el de las demás personas



# COMPETENCIA EMOCIONAL

capacidad de intervenir en las emociones

## INTERVENCIÓN EN LA COHERENCIA

1. Detectar desbordamiento emocional
2. Tomar distancia y pararse como un observador
3. Hacer una reconstrucción lingüística de la emoción
4. Redefinir mis prestaciones si lo creo necesario



# emociones y estados de ánimo



poner una emoción o estado de ánimo en palabras, en función de la historia que nos contamos (lo que pensamos)

## RECONSTRUCCIÓN LINGÜÍSTICA

## LOS PASOS

1. Identificar la experiencia/historia
2. Identificar el evento detonador (emoción) u opinión más relevante (estado de ánimo)
3. Listar todas las opiniones derivadas que aparecen en la narrativa
4. Enunciar la predisposición para la acción del observador
5. No imponer tu interpretación, validar la reconstrucción

## ANTE LO QUE NO PODEMOS CAMBIAR

Nos oponemos ⇒ PRESENTIMIENTO

Por ej: recriminamos o nos quejamos

interpretamos que somos víctimas de una acción injusta. Su fuente son lo que consideramos promesas y expectativas incumplidas

## ANTE LO QUE PODEMOS CAMBIAR

Nos oponemos ⇒ RESIGNACIÓN

Cuando creemos que no podemos cambiar. Sin embargo, es que no veo el futuro como un espacio de intervención que me permite a partir de las acciones que emprenda transformar el presente



Aceptamos ⇒ AMBICIÓN

identificar amplias espacios que conllevan el gen del cambio. El futuro es un vasto espacio de posibilidades de acción, las cuales poseen gran capacidad generativa y de construcción de nuevas realidades. La persona ve posibilidades de acción donde otros no lo ven



Aceptamos ⇒ ACEPTACIÓN

Por ej: promesas claras

es la reconciliación con lo que no podemos cambiar. Vivimos en paz con las posibilidades que nos fueron cerradas.