



MONICA HERNANZ

EXECUTIVE COACH

UPV Alumni

Taller de inteligencia emocional en tiempos de COVID19

Presentado por Mónica Hernanz
16/12/2020

Tres temas

1

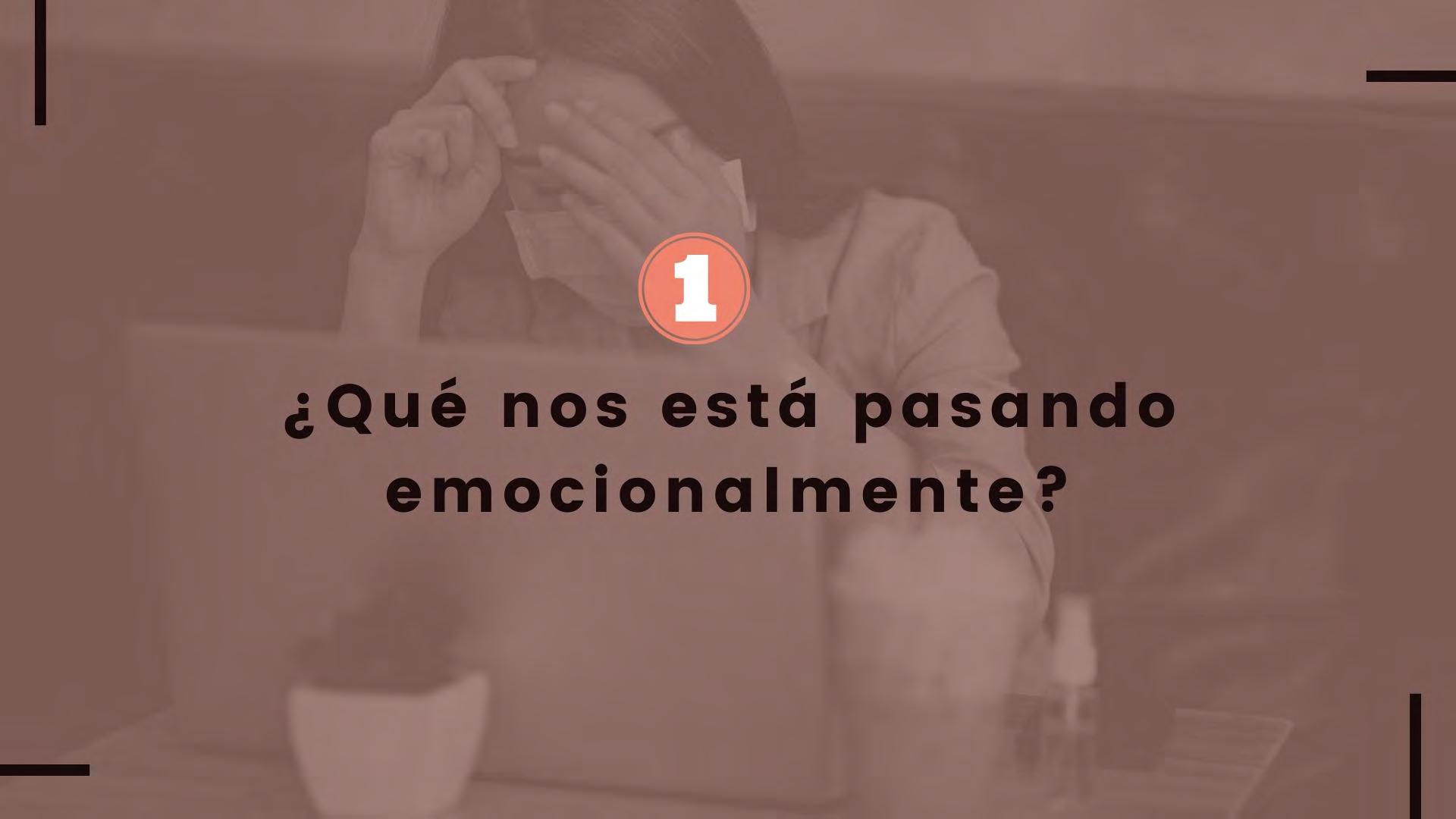
¿Qué nos está pasando? La importancia de las emociones en la situación actual

2

Cómo la inteligencia emocional nos puede ayudar

3

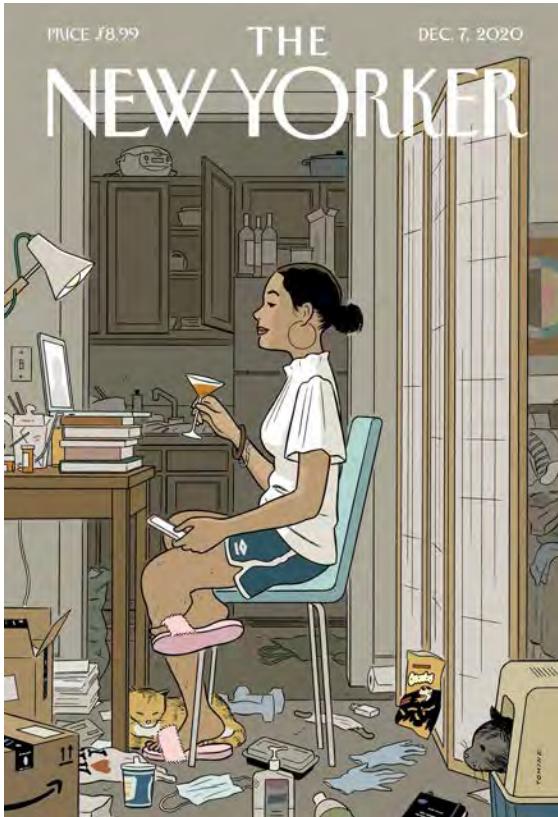
Comprender mejor tres emociones negativas y cómo gestionarlas : tristeza, miedo e ira

A woman with long dark hair is sitting at a table, her head buried in her hands. She is wearing a light-colored, short-sleeved shirt. The background is a plain, light-colored wall. The overall mood is one of distress or despair.

1

**¿Qué nos está pasando
emocionalmente?**

Coexistencia de múltiples realidades



MONICA HERNANZ

EXECUTIVE COACH

¿Qué nos está pasando emocionalmente?

Nos sentimos abrumados ante el solapamiento de los contextos público y privado. Pérdida de energía, estructuras y referentes.

Nuestro sesgo evolutivo hacia las emociones negativas nos hace estar en estado de alerta continuo y dificulta la concentración.

Alta intensidad de emociones negativas, al tiempo que tenemos menor acceso a los círculos de apoyo emocional de familiares, amigos y disfrute que nos permitía bloquear y/o sobrellevar las situaciones difíciles

La incertidumbre nos impide hacer planes que nos darían sensación de esperanza e ilusión.

¿Qué son las emociones?

Son *respuestas* fisiológicas que genera nuestro cuerpo ante cambios en nuestro entorno o en nosotros mismos.

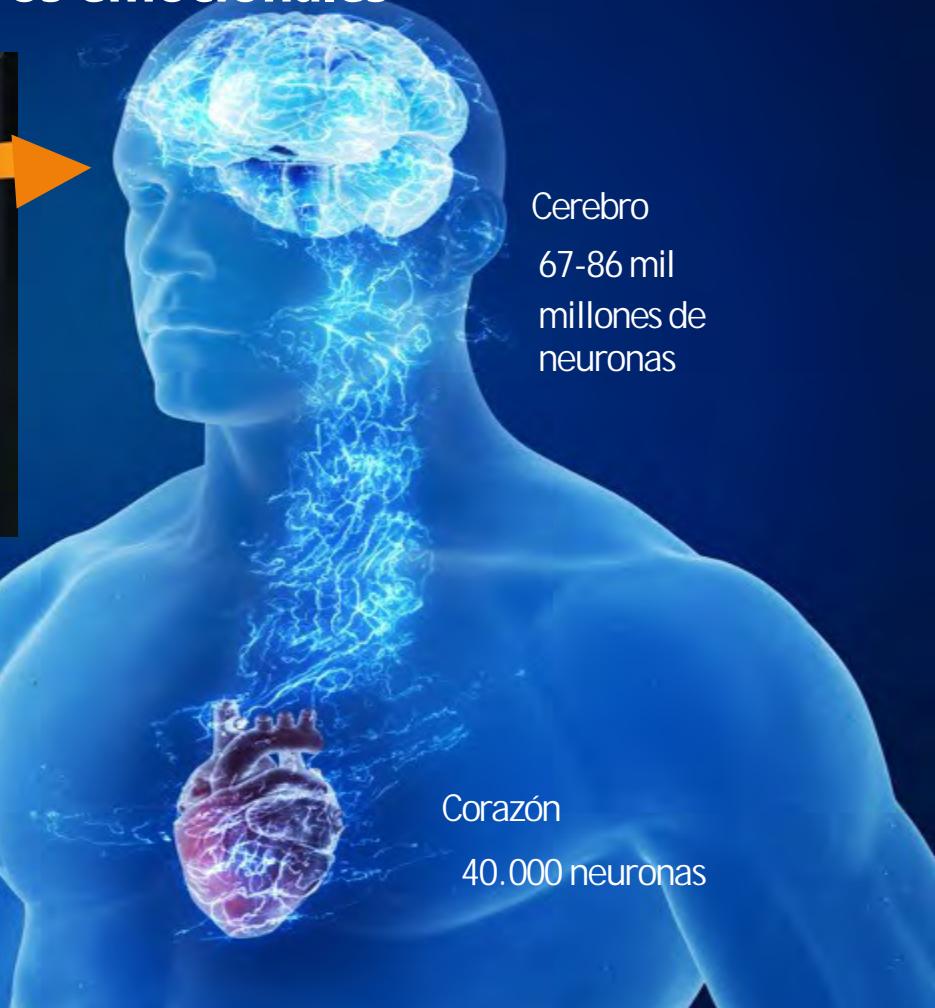
Son *subjetivas*.

Tenemos tres centros emocionales



Intestino

Más de 100.000
neuronas (5 veces
más que la
médula espinal)
Sistema
independiente



Cerebro
67-86 mil
millones de
neuronas

Corazón
40.000 neuronas

Emociones = información

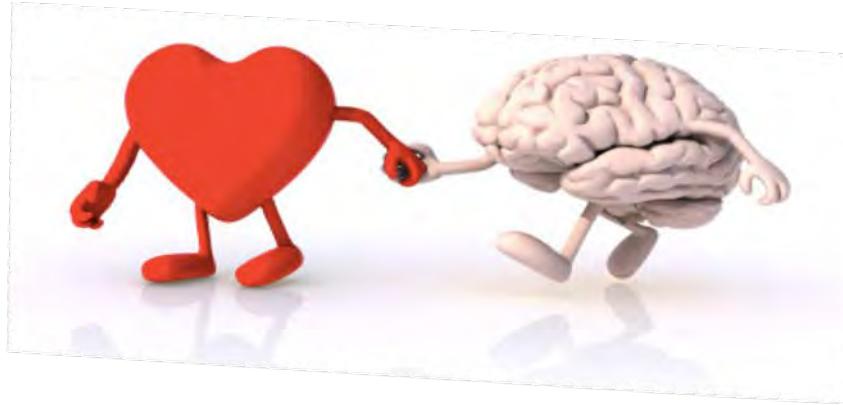
La función principal de las emociones es proporcionarnos información de lo que está pasando.

Siempre comienzan en el cuerpo

Cuando intentamos ignorarlas, muchas veces la situación empeora

Es mejor escuchar a las emociones y luego decidir cómo actuar

La información emocional da contexto a nuestra racionalidad y nos permite tomar mejores decisiones



Nos alertan de peligros y nos protegen

Nos permiten anticipar las consecuencias de nuestros actos

Reconocer qué me está pasando



El eje X es la Sensación: la experiencia mental subjetiva y privada.

El eje Y es la Energía: la cantidad de energía física se está recorriendo el cuerpo.

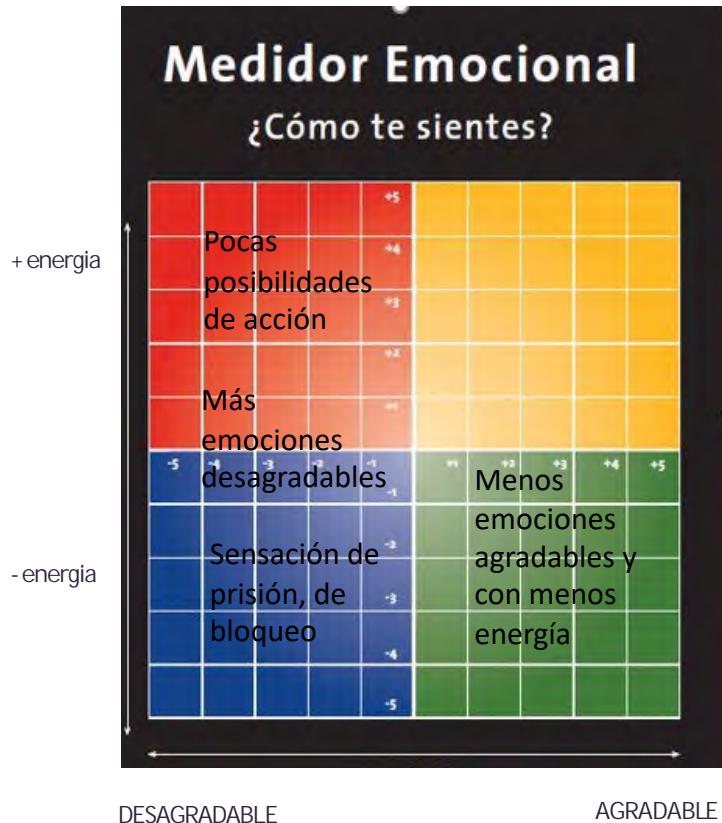
"El cuadrante ROJO es desagradable, alta energía, Sentimientos como el nerviosismo, la rabia, la frustración, la ira y el miedo están en el cuadrante rojo".

"El cuadrante AZUL es desagradable, baja energía. Sentimientos como la tristeza, el desánimo, la desolación y la soledad están en el cuadrante azul".

"El cuadrante VERDE es agradable, y baja energía. Sentimientos como la calma, la relajación, la serenidad, la gratificación, y el equilibrio se encuentran en el cuadrante verde".

"El cuadrante AMARILLO es agradable, alta energía. Sentimientos como la alegría, emoción, entusiasmo, júbilo y el empoderamiento se encuentran en el cuadrante amarillo".

Consecuencias de la situación prolongada de covid19



Tenemos menos energía porque tenemos menos movimiento y variedad

Nos sentimos abrumados antes el solapamiento de contextos público y privado

La tormenta de emociones desagradables nos cierran el paso a las emociones positivas, y con ellas el acceso a soluciones creativas a nuestros problemas

La Pantera

Su mirada, cansada de ver rejas,
ya no retiene nada.

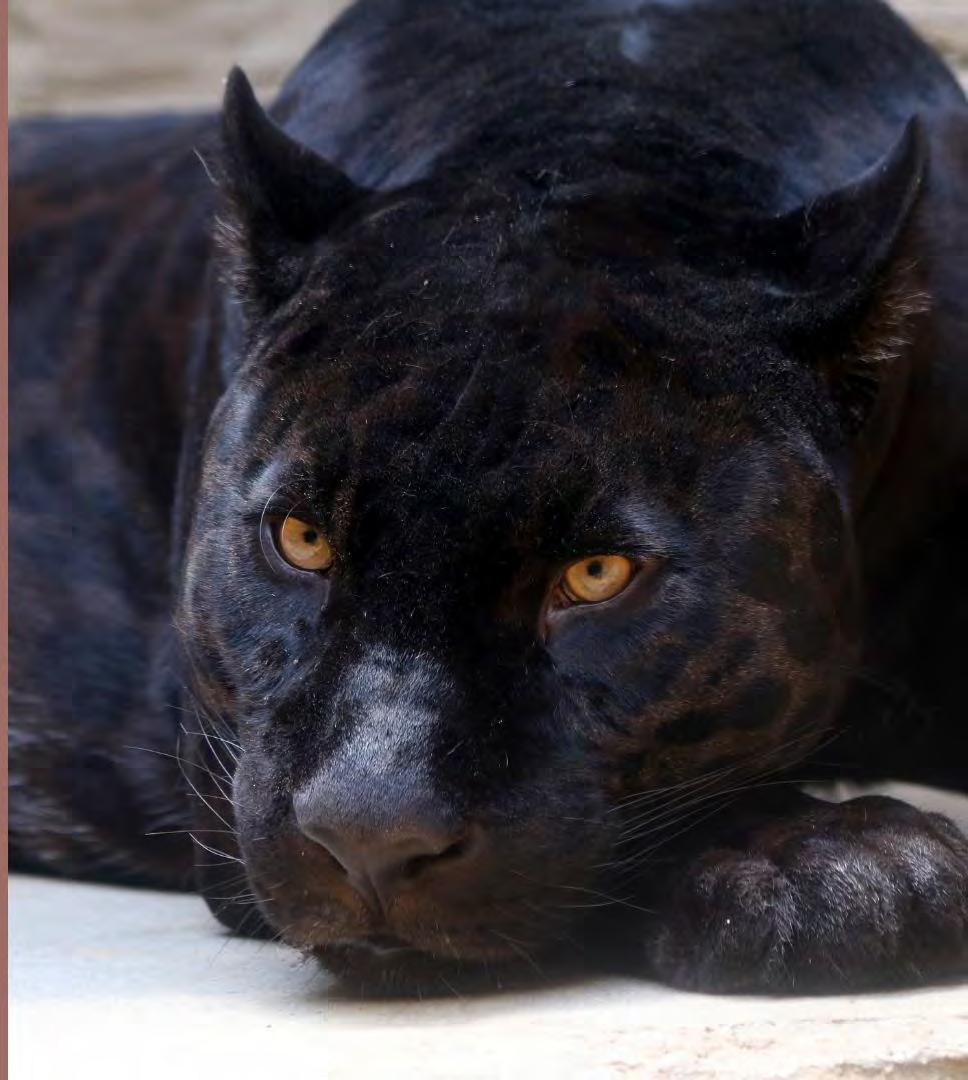
Cree que el mundo está hecho rejas
y, más allá, la nada.

Con su caminar suave, sus pasos fuertes y
flexibles,

gira sobre sí en un círculo estrecho;
al igual que las fuerzas alrededor de un centro
en el que, alerta, habita una voluntad invencible.

Algunas veces se alza el telón de sus párpados,
muda, una imagen viaja hacia adentro,
recorre la calma tensa de sus miembros,
y cuando cae en su corazón, se funde y se
desvanece.

Ranier María Rilke (1875-1926)





2

**¿Cómo nos puede ayudar
la inteligencia emocional ?**

Somos más que nuestras emociones

No te creas



todo lo que piensas

Las emociones
son útiles pero
tampoco nos las
podemos creer
totalmente.

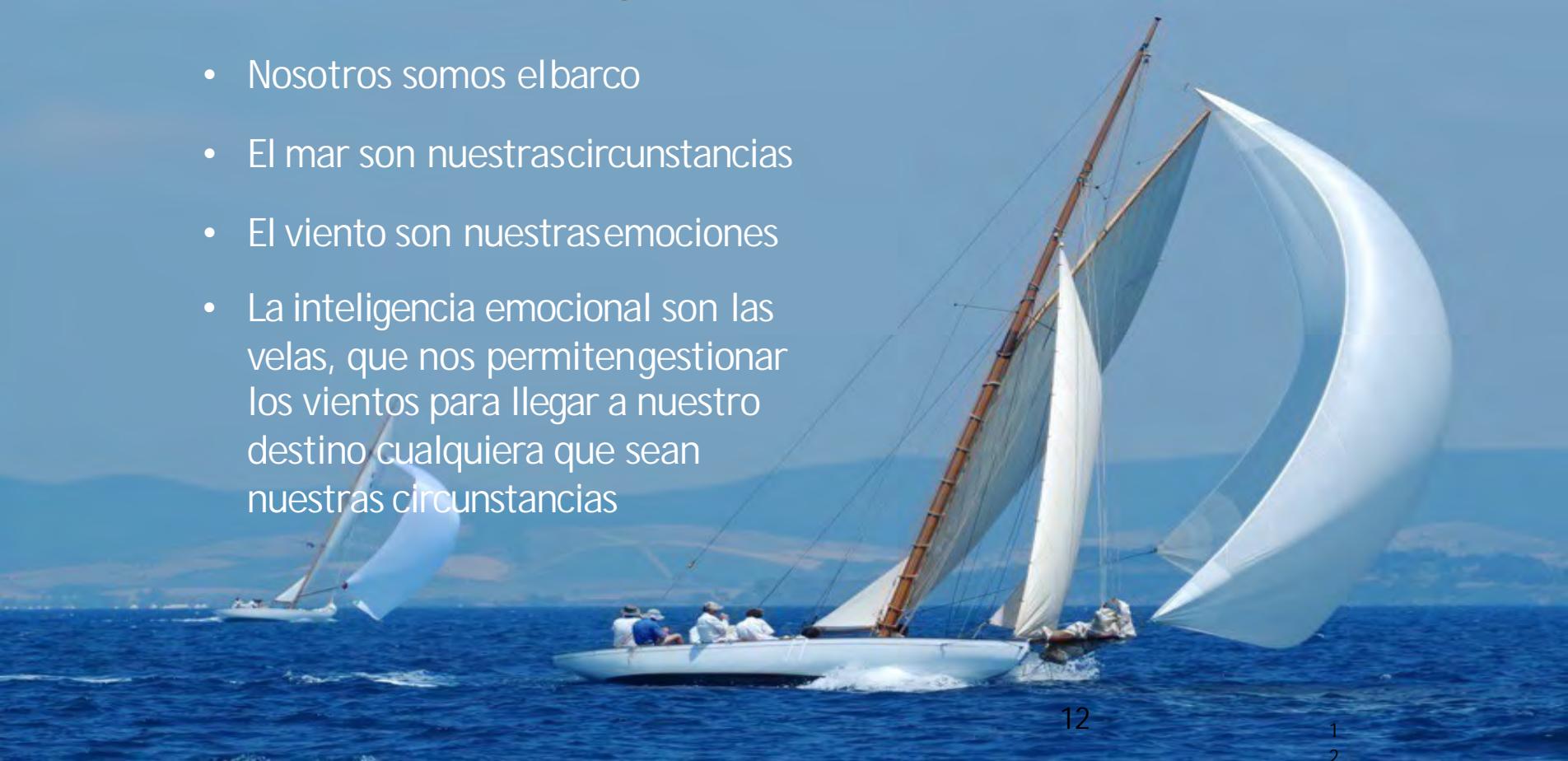
Tenemos que
devolverle el
control al humano
y no al animal,
para escoger lo
que es mejor
hacer

¿Qué es la inteligencia emocional?

La Inteligencia Emocional es la capacidad de *leer* nuestras *emociones*, así como las de los demás, y gestionarlas para *guiar nuestras conductas* hacia el mejor resultado según la situación.

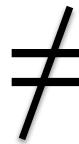
La inteligencia emocional consiste en manejar las velas de tu barco

- Nosotros somos elbarco
- El mar son nuestrascircunstancias
- El viento son nuestrasemociones
- La inteligencia emocional son las velas, que nos permitengestionar los vientos para llegar a nuestro destino cualquiera que sean nuestras circunstancias



Qué es la inteligencia emocional

Ser emocionalmente
inteligente



Ser emocional

Comprensión
Sensación de control
Usar las emociones para buscar el
mejor desenlace, para nosotros y
los demás

Confusión
Falta de control
Resultados que no queremos

Es una habilidad, se puede aprender

MODELO RULER de la universidad de Yale

R

ecognizing emotions in self and others

Reconocer las emociones en nosotros y en los demás

U

nderstanding the causes and consequences of emotions

Comprender las causas y las consecuencias de las emociones

L

abeling emotions accurately

Ponerle nombre a las emociones

E

xpressing emotions appropriately

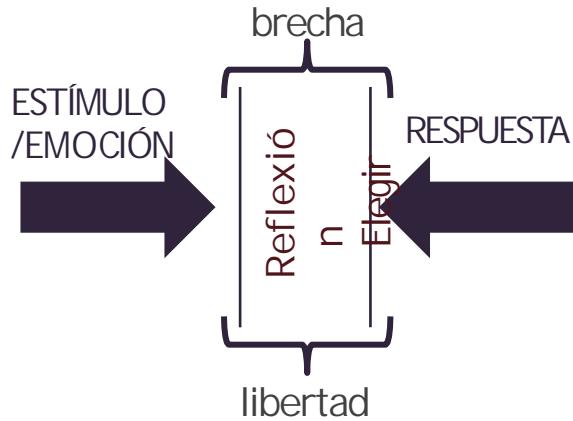
Expresar las emociones adecuadamente

R

egulating emotions effectively

Regular las emociones de forma efectiva

Tenemos libertad para escoger cómo nos vamos a comportar



**Entre el estímulo y la respuesta
hay un espacio.**

**En ese espacio está nuestro
poder de elegir una respuesta.**

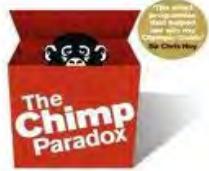
**En nuestra respuesta
yace nuestro crecimiento
y nuestra libertad.**



Viktor E. Frankl (1905-1997)

Todos tenemos dentro un chimpancé que se ve atacado por los cambios

Dr Steve Peters
CREATOR OF THE GROUNDBREAKING MIND MODEL



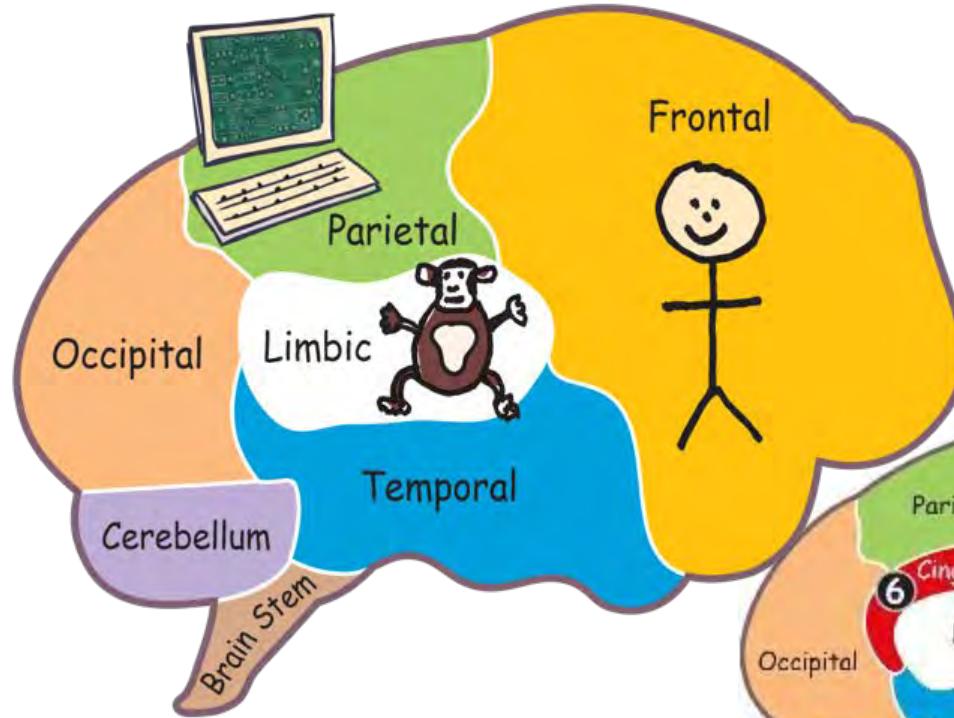
The
**MIND
MANAGEMENT**
Programme for
Confidence, Success and Happiness

Programme for
Confidence, Success and Happiness

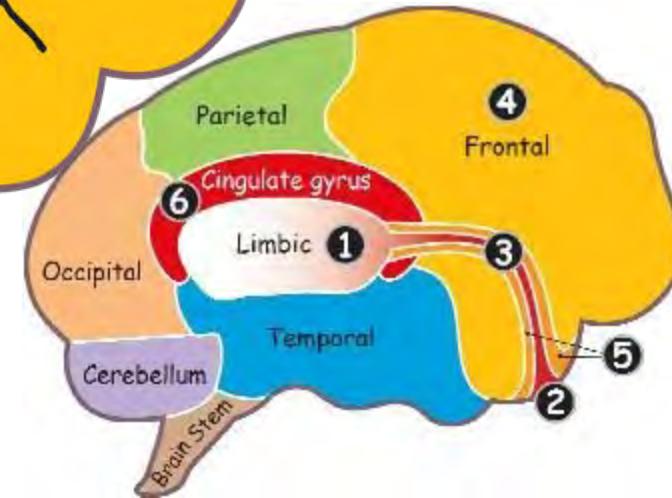


Técnicas del conocido psiquiatra británico Steve Peters para identificar y dominar nuestra parte irracional que nos lleva a comportamientos y hábitos poco productivos.

El humano está en la corteza pre-frontal y el chimpancé en el sistema límbico (amígdala)



Mecanismo por el que el chimpancé nos secuestra en situaciones de peligro



Control emocional: cómo dominar a nuestro chimpancé

EL HUMANO



Piensa de forma lógica
Con hechos y verdades

Se rige por las leyes de
la sociedad

Motivaciones como
humanismo,
altruismo, justicia

EL CHIMPANCÉ



Piensa de forma
emocional, con
instintos, impulsos y
sentimientos.

Se rige por las leyes de
la jungla

Emociones de
supervivencia

EL ORDENADOR



Almacena información
Como referencia

Al ordenador contribuyen
tanto el humano como el
chimpancé

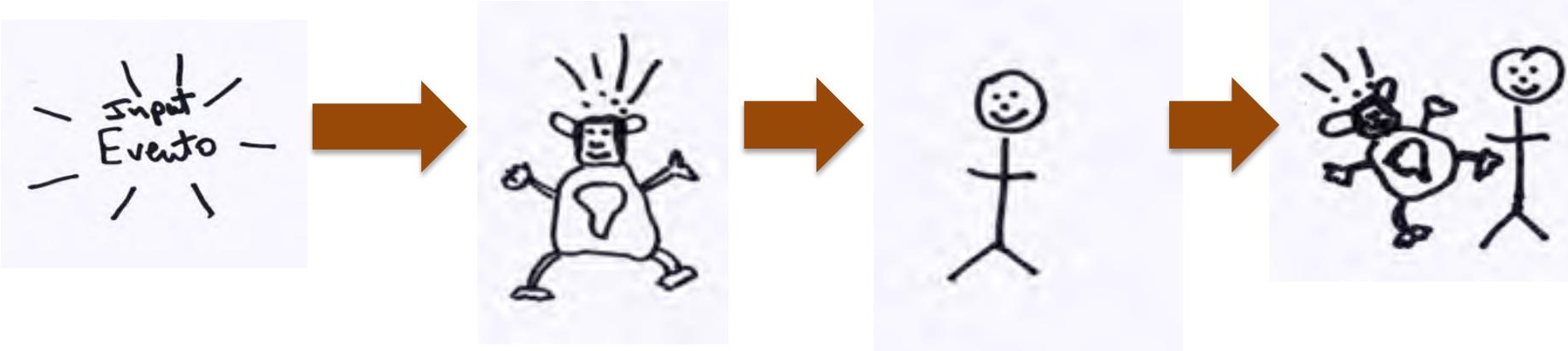
Control emocional: cómo dominar a nuestro chimpancé

El evento es percibido por el chimpancé

El chimpancé ofrece su interpretación al humano

Si el humano rechaza lo que dice el chimpancé...

Tiene que gestionar a un chimpancé enfadado.



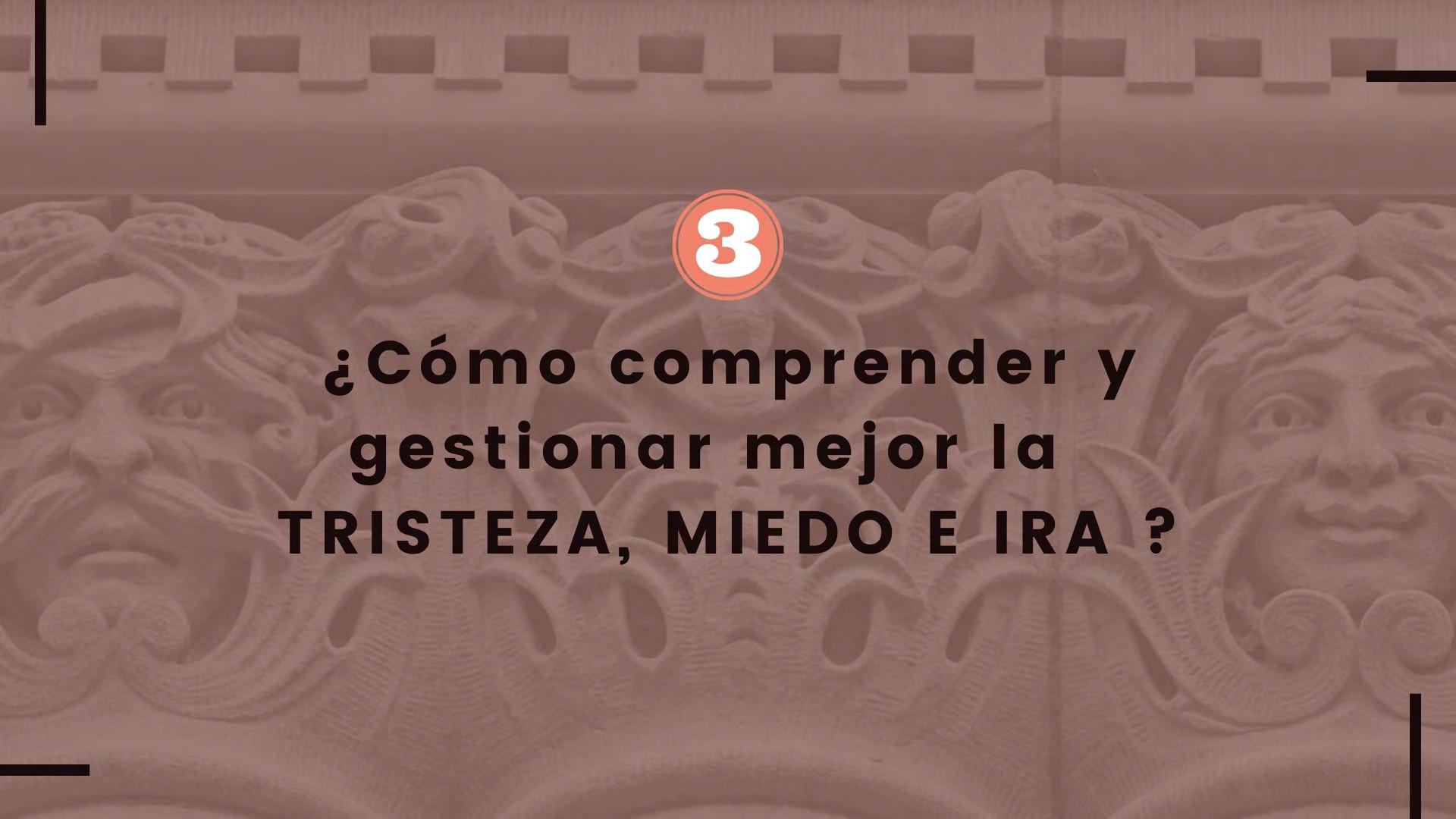
3 FORMAS DE GESTIONAR A TU CHIMPANCÉ

Ejercitarlo

Enjaularlo

Darle una banana





3

**¿Cómo comprender y
gestionar mejor la
TRISTEZA, MIEDO E IRA ?**

LA TRISTEZA

TRISTEZA = PÉRDIDA

ANTÍDOTO: Calidez, llorar, cariño, nostalgia

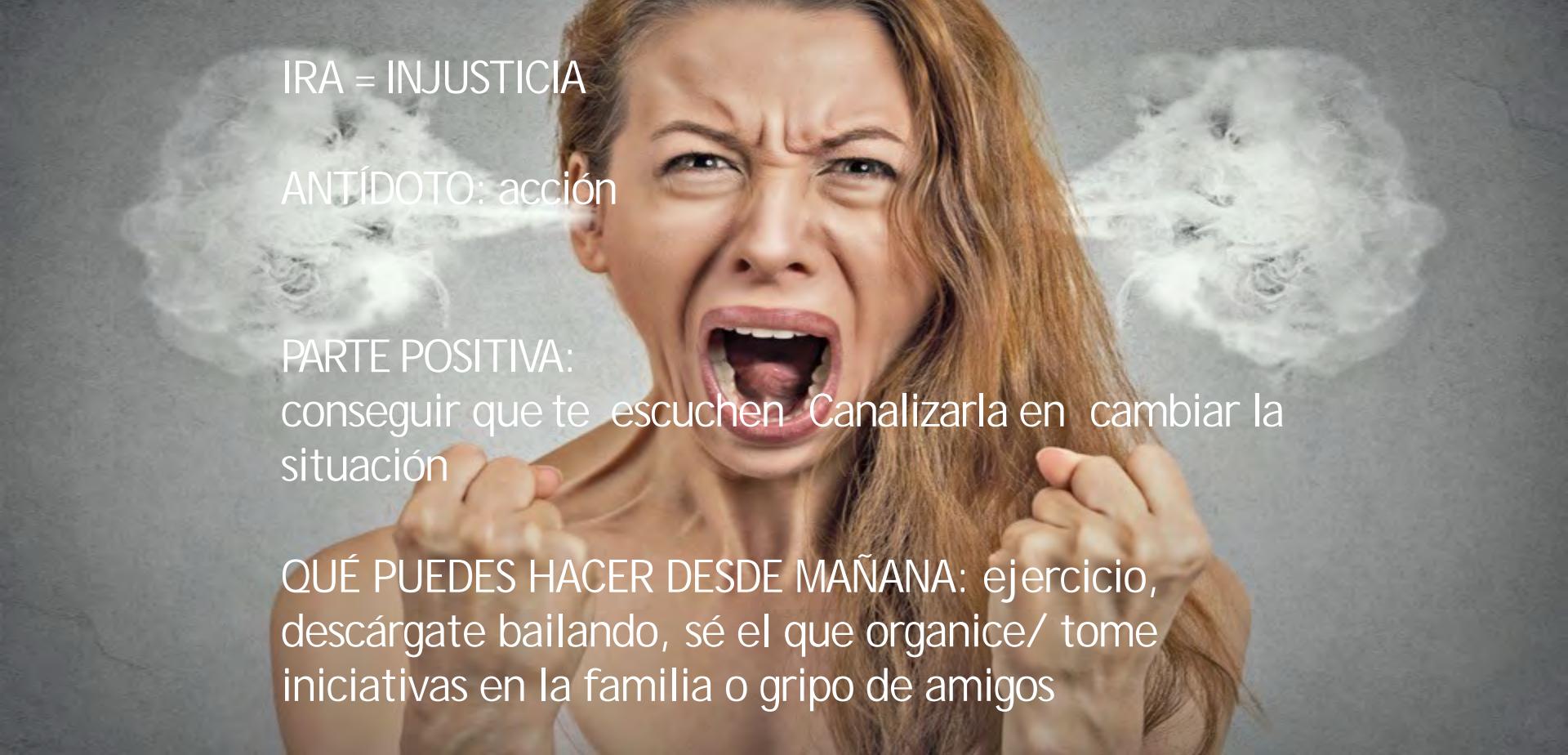
PARTE POSITIVA:

mayor empatía, prioridades claras, apreciación de la belleza

QUÉ PUEDES HACER DESDE MAÑANA: álbumes de fotos



LA IRA



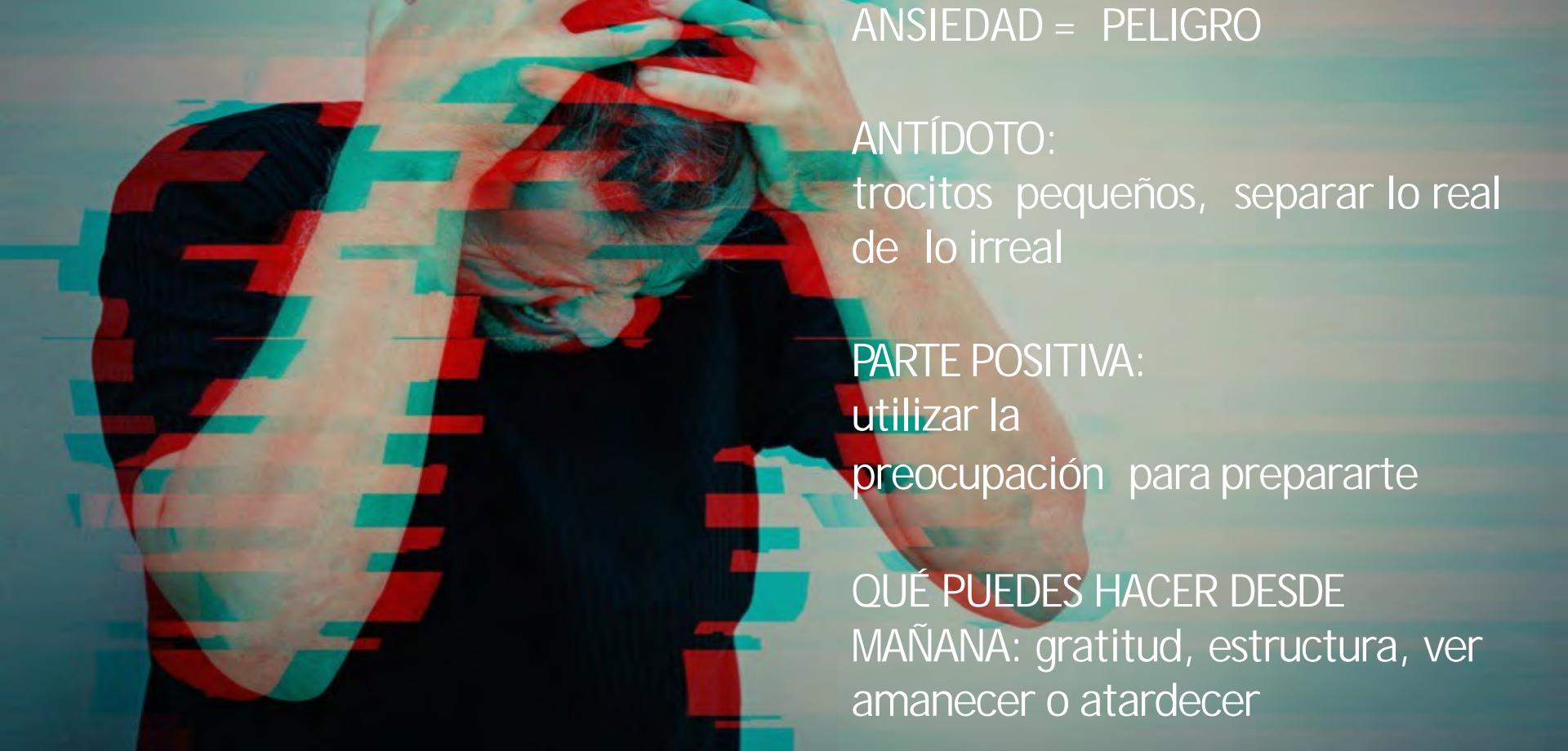
IRA = INJUSTICIA

ANTÍDOTO: acción

PARTE POSITIVA:
conseguir que te escuchen. Canalizarla en cambiar la situación

QUÉ PUEDES HACER DESDE MAÑANA: ejercicio,
descárgate bailando, sé el que organice/ tome
iniciativas en la familia o grupo de amigos

LA ANSIEDAD



ANSIEDAD = PELIGRO

ANTÍDOTO:
trocitos pequeños, separar lo real
de lo irreal

PARTE POSITIVA:
utilizar la
preocupación para prepararte

QUÉ PUEDES HACER DESDE
MAÑANA: gratitud, estructura, ver
amanecer o atardecer

Preguntas para devolver el control al humano

¿Cuáles son los hechos?

¿Qué quiero conseguir?

¿Qué puedo aprender?

¿Qué estoy asumiendo?

¿Quién
envidiaría mi
vida?

¿Hay otra manera de
interpretar lo que está
pasando?

¿Qué es
posible

¿Qué opciones tengo?

Si sigo reaccionando
como ahora, ¿qué va a
pasar?

Técnica heartmath: coherencia cardíaca

<https://www.youtube.com/watch?v=2PV1LES4f>

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PARA LA COHERENCIA CARDÍACA

4-ESA EMOCIÓN POSITIVA IRRADIA DEL CORAZÓN Y LLENA TODO SU CUERPO

COGER AIRE
SUAVEMENTE
POR LA NARIZ
AL AUMENTAR
EL CÍRCULO

IMAGINANDO
QUE EL AIRE
ENTRA AL
CORAZÓN



SACAR AIRE
SUAVEMENTE
POR LA BOCA
AL REDUCIR
EL CÍRCULO

IMAGINANDO
QUE EL AIRE
SALE DEL
CORAZÓN

SE RECOMIENDA TENER LA MANO SOBRE EL CORAZÓN

Qué hemos visto

- **¿Qué nos está pasando? La importancia de las emociones:** nos proporcionan información valiosa, nos protegen y dan textura a nuestra experiencia humana
- **La necesidad de regular las emociones:** cómo darles espacio, comprenderlas, utilizarlas y transformarlas
- **Comprender mejor tres emociones negativas y cómo gestionarlas : tristeza, ansiedad e ira**

Todo te está esperando

Tu gran error es actuar el drama como si estuvieras solo.
Como si la vida fuera un crimen progresivo y astuto, sin testigo de
las diminutas y escondidas transgresiones.

Sentirte abandonado es negar la intimidad de lo que te rodea.
Seguramente, incluso tú, a veces, has sentido el gran conjunto, la
presencia expansiva, el coro rodeando y desplazando a tu voz solista.

Debes notar la forma en que la jabonera te facilita,
o el pestillo de la ventana te otorga valentía.

Prestar atención es la disciplina oculta de la familiaridad.

Las escaleras son tus mentoras de cosas por venir,
las puertas siempre han estado ahí para asustarte e invitarte, y el
pequeño altavoz en el teléfono es tu escalera de ensueño a la
divinidad.

Deja caer el peso de tu soledad y ponte cómodo en la conversación.

La tetera está cantando incluso mientras te sirve una bebida,
los cazos han dejado su arrogante distanciamiento y han visto lo
bueno que hay en ti, por fin.

Todas las aves y criaturas del mundo son indeciblemente ellas
mismas.

Todo te está esperando.

David Whyte (2003)





¡GRACIAS!

monica@monicahernanz.com



MONICA HERNANZ

EXECUTIVE COACH