

PATY WILENSKY



MANUAL DE  
**INTELIGENCIA  
EMOCIONAL  
PRÁCTICA**

## Índice

Introducción

### **Primera parte** CONDICIONES TEÓRICAS

Aprender de las emociones  
Concepto de emoción  
Inteligencia emocional  
Habilidades o competencias intrapersonales  
Habilidades o competencias interpersonales

### **Segunda parte** HERRAMIENTAS PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Herramienta 1 ¿Cómo percibo la situación?  
Dinámica 1  
Dinámica 2  
Herramienta 2 Estrategias posibles frente a los problemas  
Dinámica 3  
Dinámica 4  
Herramienta 3 Sensaciones de las complicaciones  
Dinámica 5  
Dinámica 6  
Herramienta 4 Separar las dos partes del conflicto  
Dinámica 7  
Dinámica 8  
Herramienta 5 La ruta con dos carriles  
Dinámica 9  
Herramienta 6 Los envases de los conflictos  
Dinámica 10  
Dinámica 11  
Herramienta 7 Ver al otro como un todo  
Dinámica 12  
Dinámica 13  
Herramienta 8 Brújula de las emociones  
Dinámica 14  
Dinámica 15  
Herramienta 9 Quitar la sorpresa emocional  
Dinámica 16  
Herramienta 10 Tomar distancia  
Dinámica 17

- Dinámica 18
- Herramienta 11 Escuchar el diálogo interno
  - Dinámica 19
  - Dinámica 20 Juego grupal
- Herramienta 12 Tomar contacto con el cuerpo
  - Dinámica 21
  - Dinámica 22
- Herramienta 13 Abrir la madeja
  - Dinámica 23
  - Dinámica 24
- Herramienta 14 Mirar con lupa
  - Dinámica 25
  - Dinámica 26
- Herramienta 15 La válvula de escape
  - Dinámica 27
- Herramienta 16 Los dos hemisferios cerebrales
  - Dinámica 28
  - Dinámica 29
- Herramienta 17 Los dos lados de la cuchara
  - Dinámica 30
  - Dinámica 31
- Herramienta 18 Percibir lo que el otro dice
  - Dinámica 32 Juego grupal
  - Dinámica 33 Juego grupal
- Herramienta 19 Percibir lo que el otro hace
  - Dinámica 34 Juego grupal
  - Dinámica 35 Juego grupal
- Herramienta 20 Percibir lo que el otro piensa
  - Dinámica 36 Juego grupal
  - Dinámica 37 Juego grupal
- Herramienta 21 Percibir lo que otro siente
  - Dinámica 38 Juego grupal
  - Dinámica 39 Juego grupal

## INTRODUCCIÓN

Este Manual te permite aprender varias estrategias para resolver tus conflictos. Ya sean viejas discusiones o el drama de tu vida, a través de las “Herramientas que desarrollan la Inteligencia Emocional” podrás mirar tus conflictos de manera diferente, y empezar a resolverlos.

Encontrarás que hay conflictos sencillos, como malos entendidos. Y hay otros conflictos tan complejos, que parecen no tener solución. En ambos casos lo más importante es que TÚ PUEDES HACER ALGO para cambiar la situación. Aunque sea una gran montaña de problemas, un solo paso te acerca a la meta, y sobre todo te da la fuerza para dar el próximo paso.

Tus estados de ánimo se te presentan como reacciones emocionales: haces o dices cosas casi impulsivamente. Esas reacciones son comportamientos y estrategias aprendidas hace tiempo, y quizás algunas no te gusten. Sin embargo, esas reacciones y la emoción que tienen detrás son las pistas para que sepas que algo se ha movido dentro tuyo. A través de las herramientas y las Fábulas descubrirás qué aspecto tuyo se encuentra detrás de cada reacción emocional.

Verás que, en el terreno de las emociones no importa cuán pequeños sean los pasos. Cada modificación que realizas, puede ser la clave para que cambie toda la situación. Al igual que en el tablero de ajedrez, donde basta que muevas una sola pieza a otro casillero o que mires el tablero desde otro ángulo, para que pueda cambiar el partido.

En este Manual encontrarás ejercicios con los que puedes abordar cualquier tipo de problema emocional. Son dinámicas sencillas o JUEGOS de la imaginación.

- ✚ En las **Herramientas**, aprendes a intercambiar información entre el hemisferio racional y el hemisferio emocional.
- ✚ En las **Fábulas**: transformas tus comportamientos o emociones en símbolos, personajes imaginados, animales que dialogan frente a ti. Ahora que están afuera puedes observarlos con claridad.

## APRENDER DE LAS EMOCIONES

*“Todas las tristezas pueden ser soportadas  
si las pones en una historia  
o cuentas una historia sobre ellas”*

ISAK DINESEN

Los adultos intentan enseñar a los niños casi todo lo que les parece importante: lo que está bien o mal, cómo se agarra la cuchara, qué se puede tocar o romper, cómo se baila el vals, qué significan las palabras, cómo se resuelve una multiplicación, dónde se encuentra Oceanía... pero no les enseñan qué hacer con las emociones.

Lo aprendemos solos, a los tropezones. A veces, probando formas de actuar que se ajusten a lo que sentimos. Y otras veces, siguiendo los modelos de otros adultos.... que también han aprendido solos.

Así nos encontramos a merced de nuestros estados emocionales. Cuando algo nos atemoriza, alguien nos enoja, o nos ponemos tristes... el cuerpo reacciona temblando o transpirando, y se derrama dentro nuestro un torrente de emociones incontrolables. En esos casos no hay razonamiento que valga: la emoción predomina sobre la razón.

A veces una emoción parece apoderarse de nosotros: nos sentimos arrastrados como si un animal salvaje condujera nuestro auto a una velocidad increíble, a un destino desconocido.

Otras veces, nos debatimos entre dos actitudes: nos sentimos tironeados entre dos emociones contrapuestas, ahora se siente como si dos animales salvajes, tiraran de nuestros brazos, amenazando descuartizarnos en el intento

¿Cuál es el camino? ¿Encerrar las bestias en un placard? ¿Adormecerlos eternamente? ¡Nada de eso! Las emociones son información que proviene de nuestro interior.

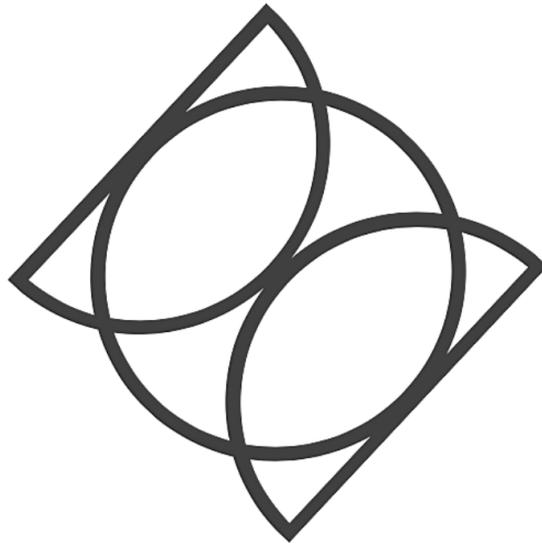
Mis emociones pueden ser provocadas por un estímulo externo, pero siguen siendo mías. Adecuadas o inadecuadas, útiles o descabelladas, son mías. No puedo extirparlas como un tumor indeseable, narcotizarlas ni reprimirlas. Más vale que las conozca y me entere de dónde vienen, para qué existen.

Este libro te ayuda a conocer a tus personajes, tus animales, te permite que les hables con ternura y los tomes de las riendas. Así estarán a tu servicio, podrás conducirlos hacia los objetivos de tu espíritu y dejarán de dominarte.

LAS EMOCIONES SON  
LOS MEJORES SIRVIENTES  
O LOS PEORES TIRANOS

MANUAL DE  
**INTELIGENCIA  
EMOCIONAL  
PRÁCTICA**

**Paty Wilensky**



**SEGUNDA PARTE**

**HERRAMIENTAS PARA DESARROLLAR  
LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

## HERRAMIENTAS PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Estas herramientas, las dinámicas y los juegos, te permitirán desarrollar la inteligencia emocional. Cada una de ellas aborda una o más de las competencias emocionales desarrolladas por Goleman.

Lee la herramienta con detenimiento y luego practica hasta incorporarla, realizando las dinámicas. Algunas dinámicas han sido resueltas por alumnos: tómallo como ejemplo de cómo se resuelve.

1. ¿Cómo percibo la situación? Problema o complicación
2. Estrategias frente a los problemas
3. Sensaciones de complicaciones
4. Separar las dos partes en conflicto
5. La ruta con dos carriles
6. Los envases de los conflictos
7. Ver al otro como un todo
8. Brújula de las emociones
9. Quitar la sorpresa emocional
10. Tomar distancia
11. Escuchar el diálogo interno
12. Tomar contacto con el cuerpo
13. Abrir la madeja
14. Mirar con lupa
15. La válvula de escape
16. Los dos hemisferios cerebrales
17. Los dos lados de la cuchara
18. Percibir lo que el otro dice
19. Percibir lo que el otro hace
20. Percibir lo que el otro piensa
21. Percibir lo que el otro siente



## HERRAMIENTA 1

### ¿Cómo percibo la situación? Problema o complicación

El objetivo de esta herramienta es puedas tomar consciencia de tu percepción de las dificultades como externas o internas.

*“Mi vida está llena de problemas: complicaciones de trabajo, confusiones en las relaciones con los demás y a veces no me soporto a mí mismo”*

Seguramente has tenido momentos así, con la sensación de que está todo mal. Muchas veces lo que nos conmueve no es sólo LO que está sucediendo, sino cómo percibimos lo que está sucediendo. Sobre el “cómo percibimos” podemos aprender algo. Veamos el origen de algunas de estas palabras.

Por un lado, un PROBLEMA es algo que se ha “arrojado delante”, nos impide avanzar. La palabra problema viene del griego *pro* (delante) y *blêma* (acción de arrojar), que a su vez viene del verbo *bállein* (echar, arrojar). Cada vez que percibimos que una situación es un PROBLEMA, nos parece que la “han arrojado allí delante”, no es mía, no tengo nada que ver con eso...

Por otro lado, tenemos las complicaciones y confusiones. Una COMPLICACIÓN es algo que “está muy plegado sobre sí mismo”, no lo podemos ver con claridad u ordenar. La palabra complicar viene de *cum* (con) y *plicare* (plegar, doblar). Una CONFUSIÓN es algo que “está fundido”, enredado, brumoso. La palabra confundir viene de *cum* (con) y *fundere* (fundir).

Percibir una situación “confusa o complicada” es sentir el enredo dentro nuestro. O está plegado sobre si mismo o está fundido. Lo cierto es que no puedo ver casi nada ni hacer nada. Mientras que percibirla como “problema” es tener el obstáculo allá, fuera de nosotros mismos.

Hay que tener en cuenta que la palabra SOLUCIÓN viene de *solvere* (desatar o disolver). Yo hago los nudos, y luego no sé cómo desatarlos. Si percibo una situación como externa, y el problema no es mío, difícilmente pueda solucionarlo.

En este Manual intentaremos transformar un problema o complicación en CONFLICTO, encontrando las dos partes que chocan dentro. Conflicto es un “choque o combate entre partes”. La palabra CONFLICTO viene del latín *cum* (con) y *fligere* (golpear).

Esta herramienta hace foco en el modo en que percibimos las dificultades.

**PROBLEMA:** Se percibe como obstáculos externos.

**COMPLICACIÓN:** Se percibe como un enredo interno

**CONFLICTO:** Se percibe como un choque de partes

### Dinámica 1

#### Distingue entre problemas (externos) y complicaciones (internas)

- Busca en tu recuerdo seis anécdotas que correspondan a inconvenientes, dificultades, problemas, complicaciones o confusiones, una de cada una de las siguientes seis etapas de tu vida:
  1. De 0 a cinco años aproximadamente
  2. De 5 a 15 años aprox.
  3. De 15 a 20 años aprox.
  4. De 20 a 30 años aprox.
  5. Más de 30 años
  6. La semana pasada
- Describe cada una brevemente (en cinco o seis renglones)  
Nota: si no te decides entre varias, elige la que te resulte más significativa de esa etapa
- Toma las descripciones e identifícalas como internas o externas, como **PROBLEMAS** o **COMPLICACIONES**. Para darte cuenta, detecta dónde está lo desagradable, lo incómodo..., aquello que, si lo suprimimos desaparece el problema: afuera (problema) o adentro (complicación)
- Descubre si esa es una pauta constante de esa etapa. ¿En esa etapa de tu vida solías vivir tus dificultades como problemas o como complicaciones? O bien... ¿ciertos temas sueles vivirlos como problema o complicación?

Complétalo aquí:

	PROBLEMA	COMPLICACIÓN
De 0 a 5 años		

De 5 a 15 años		
De 15 a 20 años		
De 20 a 30 años		
Más de 30		
La semana pasada		

**Dinámica 1: Ejemplo de Marcelo**

	PROBLEMA	COMPLICACIÓN
De 0 a 5 años	Nos mudamos por cambio de trabajo de mi padre	
De 5 a 15 años	Algunos exámenes escolares: Era una exigencia de mi padre que yo debía ser excelente estudiante y me presionaba por obtener buenas notas	
De 15 a 20 años	Miedo a sacar malas notas: mi padre era muy estricto	Relación con el género opuesto: era tímido y retraído
De 20 a 30 años	Mercado laboral saturado	
Más de 30	Atención a mi padre que vivía solo	
La semana pasada		Falta de tiempo para atender varios compromisos

Descubro: los temas relacionados con mi padre los vivo como problemas. Y los temas relacionados con las mujeres y los compañeros como algo mío.

