



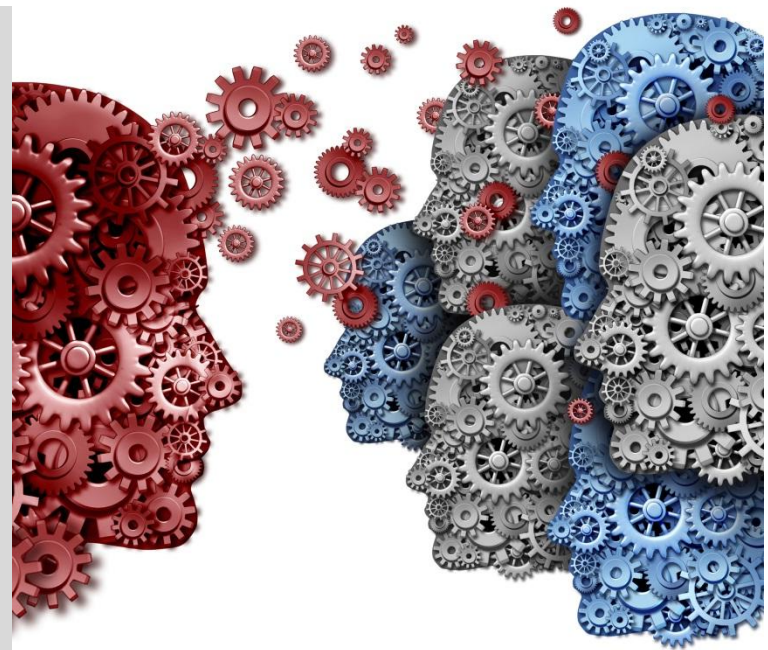
INTELIGENCIA EMOCIONAL en la CONSULTA DE PEDIATRÍA



VÍCTIMA O PROTAGONISTA

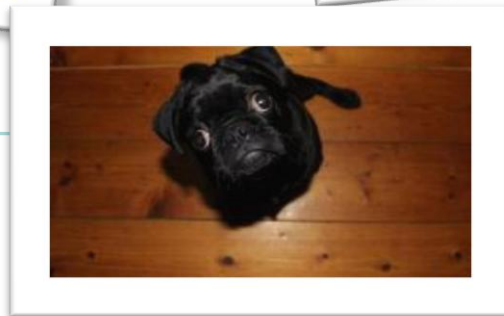
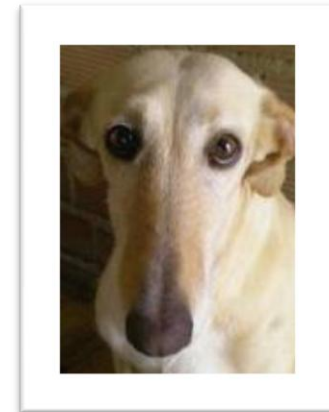
En grupos de 2-3 personas:

- En la primera entrevista “provocaremos” a la víctima que habita en nosotros
- Después “despertaremos” al protagonista que todos llevamos dentro



PROVOCAR A LA VÍCTIMA

- Le doy la razón en todo
- Hago mío su agravio para buscar culpables: "A mí me hace eso y o mato...", "A mí me haces eso y te mato..."
- Cara de "pena":
 - ✓ Inadecuado
 - ✓ Con carencias
 - ✓ Falto de poder de transformación y cambio



VÍCTIMA

- ¿Qué te pasó?
- ¿Quién te ha dañado, herido o perjudicado?
- ¿Cómo te hizo sentir?
- ¿Qué es en el fondo lo que no soportas de situaciones como esta?
- ¿Qué debería haber hecho en el momento o después para remediarlo?
- ¿Qué tuviste que hacer, cómo te viste/te ves obligado a actuar?
- ¿Cómo te afectaría que esa persona o grupo persistiera en su comportamiento en futuras ocasiones?
- ¿Cómo te sientes ahora al evocar la situación desde estas preguntas?



“DESPERTAR” AL PROTAGONISTA

- No “entro al trapo”. Ni le quito ni le doy la razón ¿qué más da?... La perspectiva es múltiple.
- Le ayudo a explorar su espacio de “responsabilidad incondicional”, le interrumpo si vuelve a la “víctima”.
- Conecto con mi ternura:
 - ✓ Válido y adecuado.
 - ✓ Creativo y lleno de recursos.
 - ✓ Con poder personal para transformar la realidad que vives y cambiar.

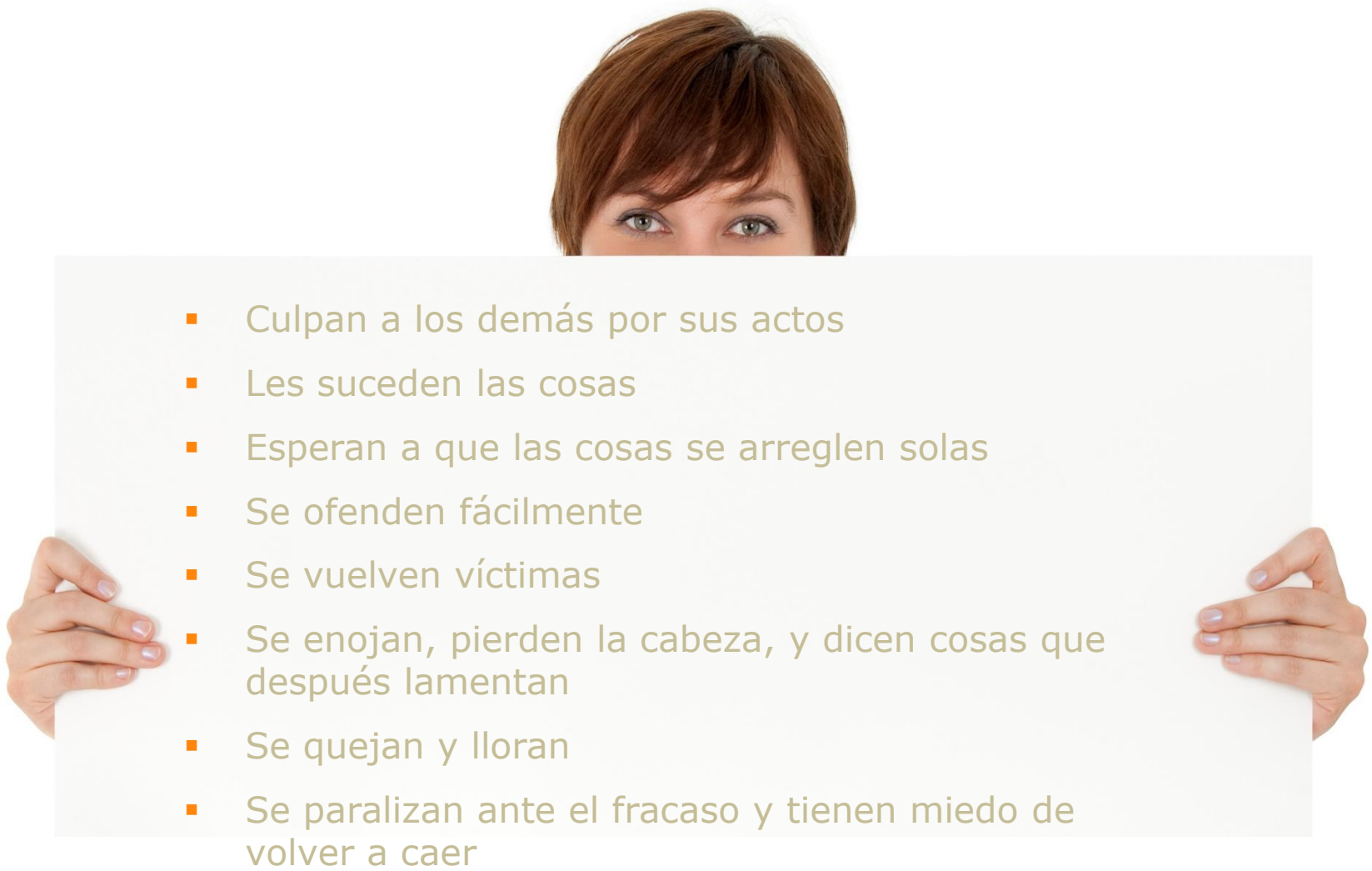


PROTAGONISTA

- ¿Qué elegiste libremente hacer TÚ en esa situación?
- A futuro ¿qué relación te gustaría construir con esa persona o grupo?, ¿lo que elegiste hacer contribuye a crear ese tipo de relación?
- ¿Qué pretendías lograr en ese momento con lo que elegiste hacer?, ¿conseguiste tu objetivo?
- En general ¿qué valores te guían en la vida?, ¿lo que decidiste hacer en esa situación fue coherente con esos valores, es decir, contigo mismo?
- TU RETO: ¿Se te ocurre ahora algún comportamiento alternativo que te ayude a crear la relación que deseas, que te ayude a conseguir tu objetivo en la situación y a la vez te haga sentir bien contigo mismo?
- ¿Hay algo que puedas aprender de esto?, ¿y qué más?, ¿y que más?
- ¿Hay algo que puedas hacer ahora para reparar el posible daño?
- ¿Cómo te sientes al evocar esa situación desde estás preguntas?



QUÉ HACEN LOS REACTIVOS/VÍCTIMAS

- 
- Culpan a los demás por sus actos
 - Les suceden las cosas
 - Esperan a que las cosas se arreglen solas
 - Se ofenden fácilmente
 - Se vuelven víctimas
 - Se enojan, pierden la cabeza, y dicen cosas que después lamentan
 - Se quejan y lloran
 - Se paralizan ante el fracaso y tienen miedo de volver a caer

QUÉ HACEN LOS PROTAGONISTAS



- Se hacen responsables de sus actos y reacciones
- Hacen que las cosas sucedan a través de su acción
- Tienen iniciativa
- No se ofenden fácilmente
- Ejercen el control
- Piensan antes de actuar, son prudentes
- Vuelven a hacer el intento cuando algo sale mal
- Reconocen su error, aprenden de él y lo corrigen instantáneamente

QUÉ DICEN LOS REACTIVOS/VÍCTIMAS

Yo soy así, no tengo remedio

Intentaré

No puedo, no tengo tiempo

No puedo hacer nada

Me vuelvo loco

Tengo que hacerlo

Debo

Me arruinaste el día

QUÉ DICEN LOS PROTAGONISTAS

Puedo aprender y mejorar

Lo haré, pase lo que pase

Sí, mañana a las 8:00 a.m.

Examinemos nuestras opciones, debe haber una solución

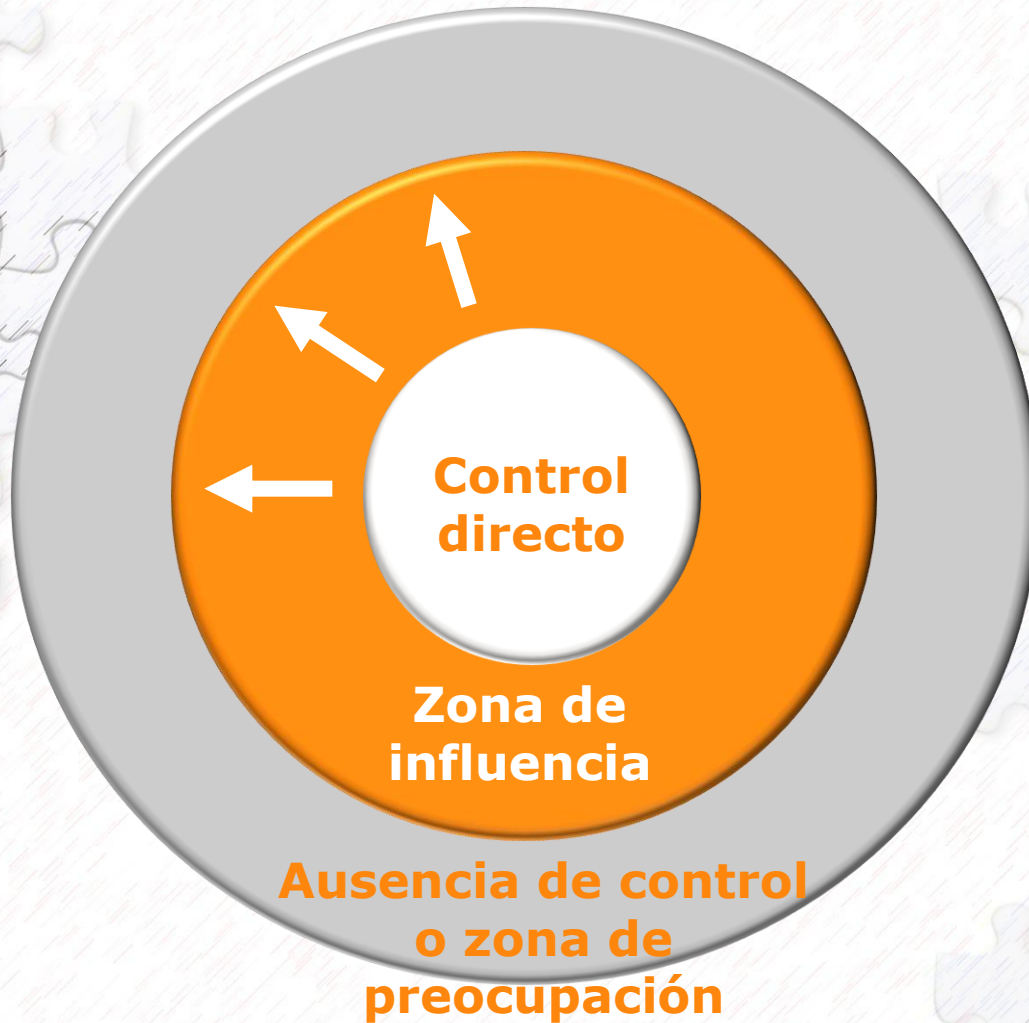
Me "hago cargo" de mis sentimientos y emociones

Elegí hacerlo

Prefiero, quiero, me gusta

No me contagiare de tu mal estado emocional

PROACTIVIDAD, IMPACTO E INFLUENCIA



SER Y ESTAR EN EL PROTAGONISTA

Es escribir tu propio guion eligiendo CONSCIENTEMENTE y con LIBERTAD INTERIOR quién quieres ser en cada situación de tu vida.

Hazte tres preguntas:

- ¿Lo que he elegido hacer contribuye a crear la relación futura que deseo tener con esta persona o grupo?, ¿Qué impacto tendrá en el futuro?
- ¿Lo que he elegido hacer es efectivo para conseguir mis objetivos en esta situación concreta?, ¿Está funcionando aquí y ahora?
- ¿Lo que he elegido hacer es coherente con mis valores?, ¿Estoy siendo la persona que me gusta ser?



SER Y ESTAR EN EL PROTAGONISTA



Explicaciones
tranquilizadoras o
reactivas

Explicaciones generativas

CUANDO NO ESTAMOS EN EL PROTAGONISTA

EXPLICACIONES TRANQUILIZADORAS

- "Si no fuera por..."
- "La culpa es de..."
- "La cultura de la compañía..."
- "La vorágine del triunfo..."
- "El injusto de mi jefe..."
- "Se cayó el sistema"



ROL DE VÍCTIMA

- Me declaro inocente, impotente e incompetente
- Cierro posibilidades de responder a una situación

SER Y ESTAR EN EL PROTAGONISTA

RESPONSABILIDAD = RESPONS (H) ABILIDAD

- Asumo la respons(h)abilidad = habilidad para responder a una situación
- Dadas unas circunstancias:
 - ¿Qué rol quieres tomar? ¿Víctima o Protagonista?
 - ¿Qué deseas que ocurra en esta situación?
 - ¿Cuánta responsabilidad estás dispuesto a asumir?



SER Y ESTAR EN EL PROTAGONISTA

- Actuamos como somos y somos como actuamos
- Puedo elegir quién voy a ser
- Mi ser es definido desde mí y no desde la actitud del otro
- La acción genera ser:
 - Si doy la mano... elijo ser...
 - Si hago una zancadilla... elijo ser...



SER Y ESTAR EN EL PROTAGONISTA

PERPETRADORES

VÍCTIMAS



SALVADORES

**TUDO CON TAL DE NO SER
RESPONSABLES Y
PROTAGONISTAS**

CÓMO SURGE UNA EMOCIÓN

Avería en el coche

Sucede un acontecimiento externo que no esperábamos o nos hacemos conscientes de algo de lo que no éramos conscientes



Tu coche se detiene en mitad de la carretera por una avería



CÓMO SURGE UNA EMOCIÓN

Oportunidades que se abren y oportunidades que se cierran:

- 👉 Te toca la lotería
- 👉 Tu amigo Manuel nunca devuelve las llamadas de teléfono. De pronto te das cuenta de que estás más molesto con él de lo que creías
- 👉 Estás terminando de desayunar y tienes prisa. Te cae una mancha en la camisa que estrenabas hoy
- 👉 Estás en una reunión, todos parecen saber de qué va menos tú
- 👉 Consigues el trabajo de tus sueños
- 👉 Una amigo te dice que le gusta la persona que te gusta



CÓMO SURGE UNA EMOCIÓN

Avería en el coche

VAGLTS GU GT COGUG

Sucede un acontecimiento externo que no esperábamos o nos hacemos conscientes de algo de lo que no éramos conscientes



Aparece la primera emoción "gatillo", es difícil de etiquetar. Aparece automáticamente cuando se nos abren o cierran oportunidades



Sapos y culebras!. Este coche es una

....



CÓMO SURGE UNA EMOCIÓN

Avería en el coche

VAGLTS GU GT COCUG

Sucede un acontecimiento externo que no esperábamos o nos hacemos conscientes de algo de lo que no éramos conscientes

Aparece la primera emoción "gatillo", es difícil de etiquetar. Aparece automáticamente cuando se nos abren o cierran oportunidades

Se activa un diálogo interno lleno de afirmaciones y juicios. ¿Los distinguimos?

Con el cabreo que tengo... ya verás como el del taller me diga que dos semanas sin coche... la tenemos. Este coche no tiene que tener estas averías siendo tan nuevo



CÓMO SURGE UNA EMOCIÓN

Avería en el coche

Sucede un acontecimiento externo que no esperábamos o nos hacemos conscientes de algo de lo que no éramos conscientes



Aparece la primera emoción "gatillo", es difícil de etiquetar. Aparece automáticamente cuando se nos abren o cierran oportunidades



Se activa un diálogo interno lleno de afirmaciones y juicios. ¿Los distinguimos?



Buscamos causas y culpables desde la emoción

De hecho, vete a saber qué le ha hecho al coche la última vez que lo lleve. Sigue fallando igual. Voy a llamar al del taller para que se entere de quien soy yo. No lo pienso volver a llevar allí. Además, ¿quién me manda a mi llevar el coche todos los días?... que lo lleve Javier que siempre se escaquea. Yo soy tonto



CÓMO SURGE UNA EMOCIÓN

Avería en el coche

Sucede un acontecimiento externo que no esperábamos o nos hacemos conscientes de algo de lo que no éramos conscientes

Aparece la primera emoción "gatillo", es difícil de etiquetar. Aparece automáticamente cuando se nos abren o cierran oportunidades

Se activa un diálogo interno lleno de afirmaciones y juicios.

Buscamos causas y responsables desde la emoción

Actuamos influidos por la emoción. A veces de forma ineficaz

Patada al coche y se hace daño. Coge el teléfono malhumorado y llama a su compañero Javier: "Oye Javier. Mira lo que me ha pasado por hacer caso con lo del coche. Ahora los problemas para mí. ¿Cómo?... Perdona pero te recuerdo que tú dijiste que...". Después llama al taller: "Por favor ponme con el encargado, llamo porque me habéis entregado el coche estropeado... Sí, vosotros. Te lo aseguro. Sois unos incompetentes"

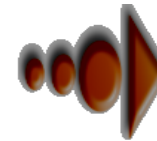


MODELO DEL OBSERVADOR

OBSERVADOR



ACCIÓN



RESULTADOS

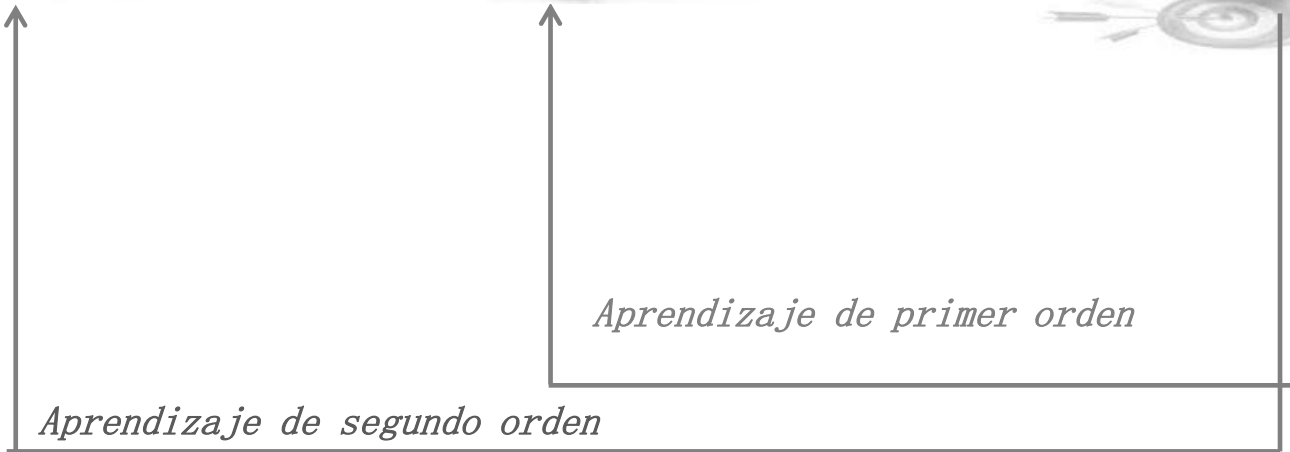


SISTEMA



Aprendizaje de primer orden

Aprendizaje de segundo orden

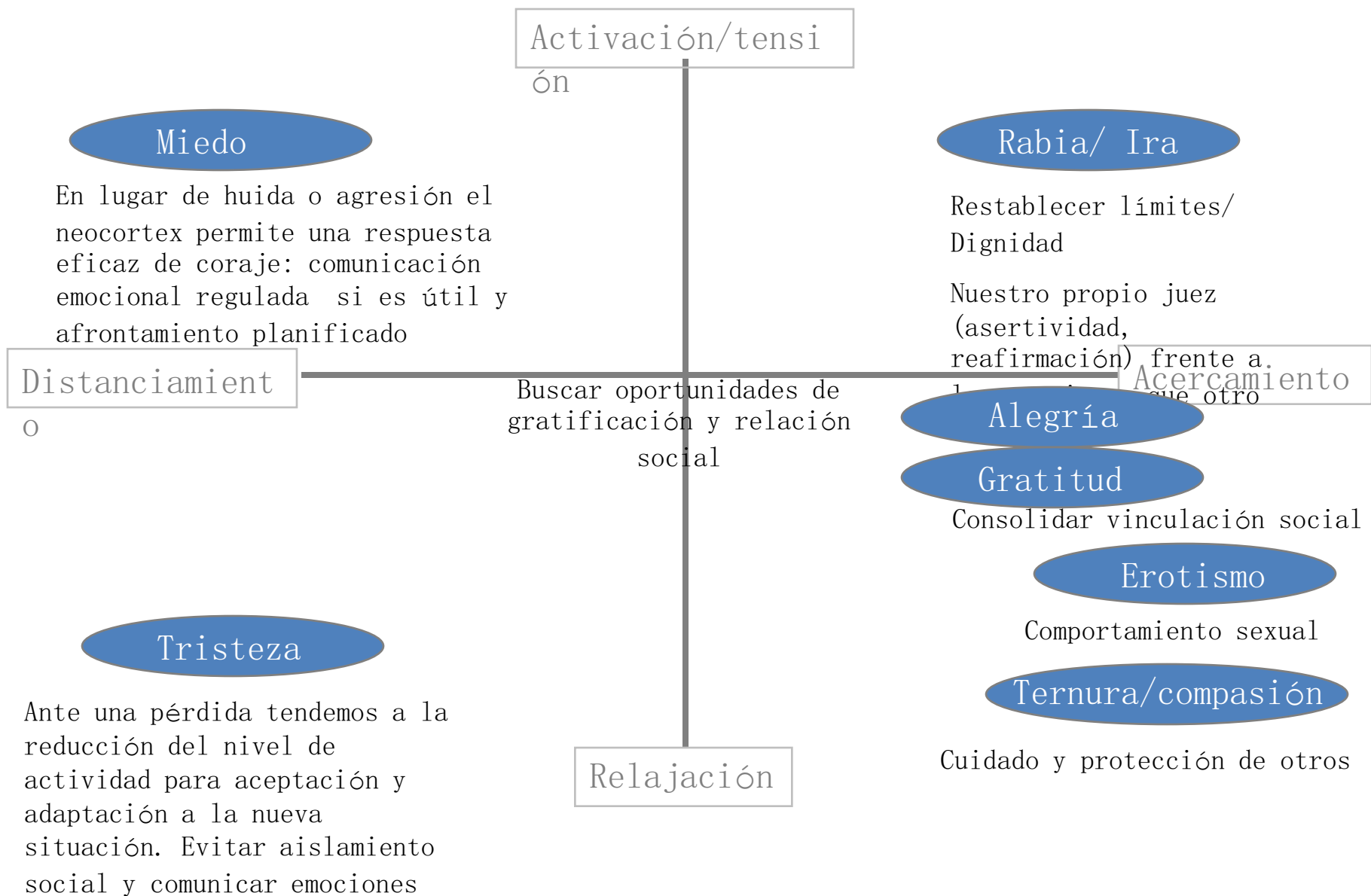


CÓMO SURGE UNA EMOCIÓN

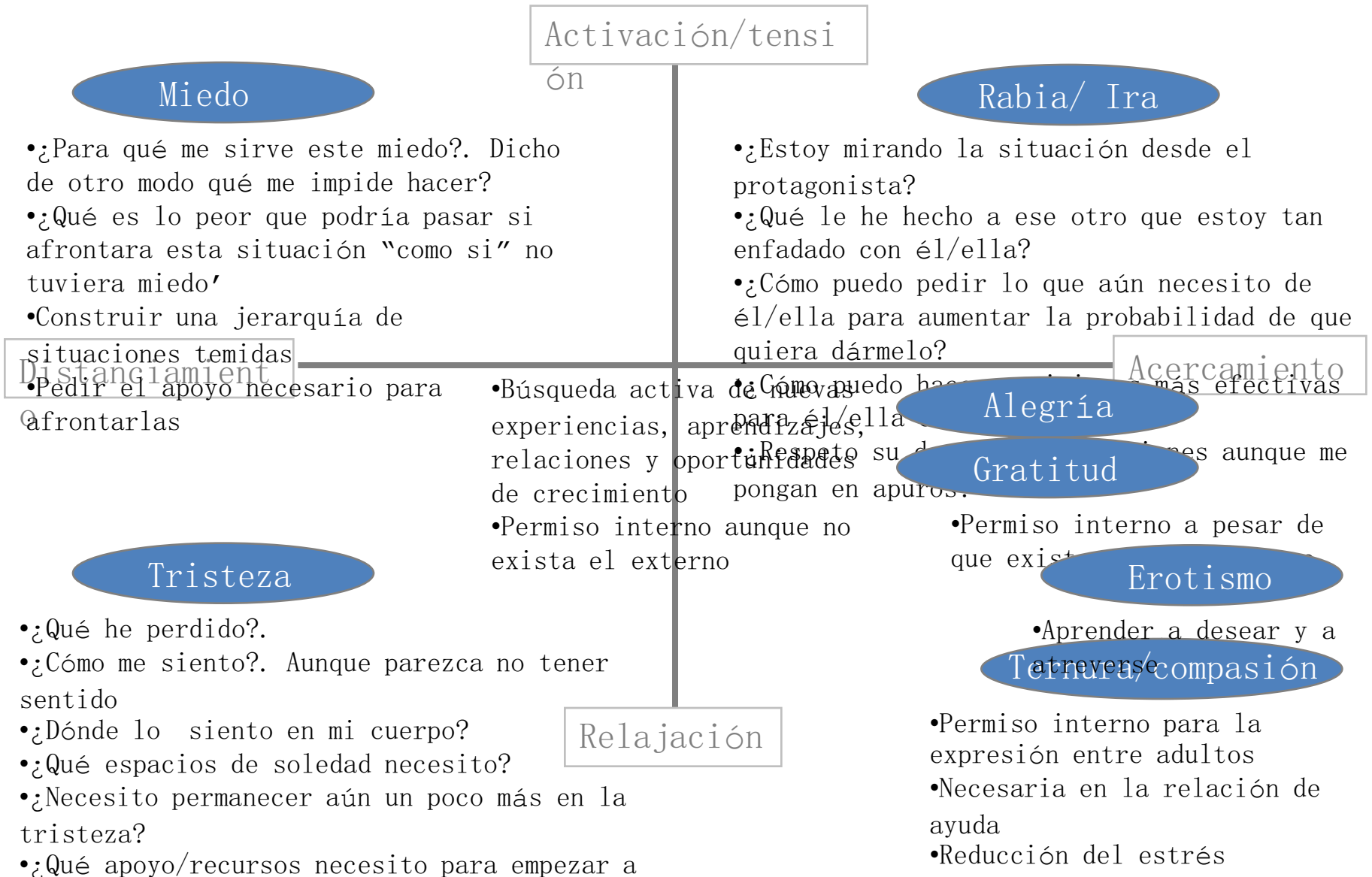
“Mi” realidad



MODELO ALBA EMOTING



MODELO ALBA EMOTING



ESTRATEGIAS DE AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL

Adaptativas:

- Búsqueda de apoyo social
- Expresión regulada
- Distracción
- Planificación
- Procesamiento emocional: toma de consciencia de la emoción, apertura a la experiencia
- Aceptación: experimentación pasiva de la emoción
- Reevaluación/desdramatización: asignar significado no emocional
- Ejercicio físico
- Tiempo fuera

Desadaptativas:

- Represión: evitar la percepción consciente de la información amenazante
- Supresión de pensamiento positivo por introspección excesiva, “muchacha mente”
- Supresión emocional: no expresar la respuesta somática y comportamental
- Evitación cognitiva: tratar de pensar en otra cosa
- Rumiación: “darle vueltas”
- Consumo de sustancias
- Evitación emocional: posponer, evitar situaciones que disparen emocionalmente
- Ventilación emocional: expresión no regulada

EL MODELO OSAR

OBSERVADOR



ACCIÓN



RESULTADOS



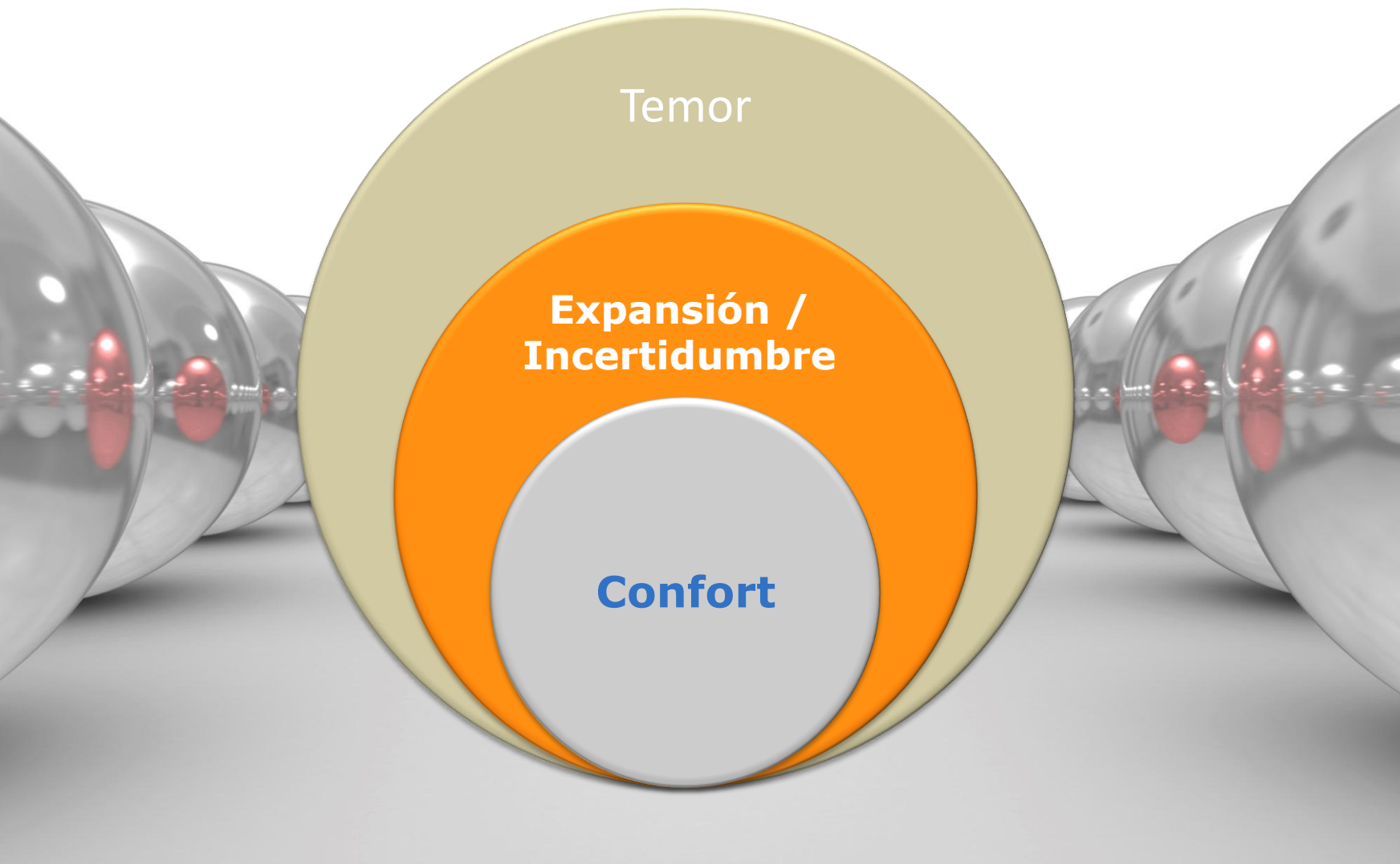
Aprendizaje de primer orden

Aprendizaje de segundo orden



SISTEMA

ZONAS DE APRENDIZAJE



ZONAS DE APRENDIZAJE

- **Zona de confort:** piloto automático
- **Zona de expansión:**
 - ✓ Tolerar la frustración "a veces no es fácil, ni cómodo, ni agradable"
 - ✓ Gestionar la incertidumbre "aceptar que no hay riesgo 0", "abrir la puerta a lo imprevisto"
 - ✓ Declaración de "no saber"
 - ✓ Voluntad e Intención de aprender
 - ✓ Humildad vs. Arrogancia
- **Zona de temor / pánico:**
 - ✓ Donde hay temor, no hay lugar para el amor
 - Equivocarse es sancionado
 - Decir "no sé" es reprendido
 - ✓ Podrá haber cumplimiento pero no compromiso
 - ✓ Busca "estar a salvo", "no exponerse"



OJO CON...

Las víctimas difíciles de detectar...

- Víctimas
- Perpetradores
- Y salvadores



***Ya no juegues más...
responsabilízate***

APRENDER ES...

- Expandir nuestra capacidad de **acción efectiva**.
- Incorporar habilidades que hagan posible acceder a resultados u objetivos que antes estaban fuera de mis posibilidades.

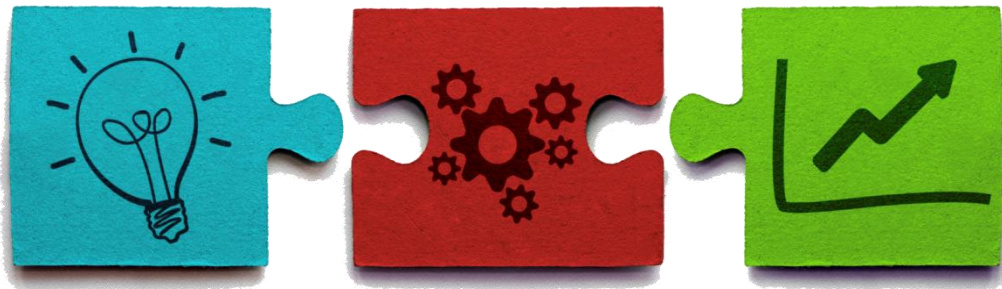


"Aprendizaje es experiencia, todo lo demás es información"

Albert Einstein

UN PROCESO DE APRENDIZAJE

- Es diseñar un futuro
- Salir de la zona de confort para ir en su busca
- Cuestionarse el modo de pensar, actuar, de comunicar, de sentir, de observar
- Sólo así transformamos nuestra perspectiva como observador y abrimos nuevas posibilidades de acción



Un requisito para avanzar:



**LA
RESPONSABILIDAD**

DISPOSICIONES EMOCIONALES PARA EL APRENDIZAJE

- **Curiosidad:** “quiero saber más sobre este tema”
- **Apertura:** “esto es una oportunidad para desarrollarme o enriquecerme”
- **Asombro:** Capacidad de ver lo nuevo, ver posibilidades futuras
- **Humildad:** “no sé”, disposición a reconocer que se puede estar equivocado
- **Paciencia:** manejar bien la incertidumbre, no querer controlar todo desde el primer momento
- **Resiliencia:** gestión de los “fracasos” y “errores”

