

# HERRAMIENTA “ Inteligencia Emocional



- **NOMBRE DE LA HERRAMIENTA**
- *Reestructuración de las emociones*

- **DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA**

- Se trata de una actividad individual, aunque también puede realizarse en parejas.

Es un ejercicio de autoevaluación y autoconocimiento, en el que el participante comprenderá la relación entre las emociones y los resultados. También entenderá la motivación que hay detrás de muchas de sus decisiones y cómo la reconfiguración de ciertos patrones de comportamiento puede cambiar la emoción que experimentamos de forma concreta y, a medio plazo, los estados emocionales que condicionan y explican nuestros resultados.

- **OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA**

- Indica al menos 3 objetivos:
- Comprender el impacto de las emociones en los resultados.
- Aprender a construir nuevos estados emocionales.
- Entender la relación entre las emociones, las decisiones y los resultados.

- **CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD**

- Explica la conexión de esta herramienta con la habilidad y cómo esta ayuda a desarrollar las habilidades:

La gestión emocional es clave en la toma de decisiones, por lo que tiene un impacto directo en el comportamiento y los resultados de las personas (área intrapersonal) y las organizaciones (área interpersonal). Por ello, este ejercicio nos ayudará a entender cómo se generan y mantienen nuestras emociones, cómo condicionan la

# HERRAMIENTA Inteligencia Emocional



mayoría de nuestras decisiones y, por tanto, cómo afectan y explican gran parte de nuestros resultados.

- **RECURSOS Y MATERIALES**

Ninguno o una hoja de papel para tomar notas.

- **¿CÓMO SE UTILIZA LA HERRAMIENTA?**

Este es un ejercicio de cuatro pasos:

1. El facilitador preguntará: Piensa en las últimas cinco cosas que has comprado que no eran de primera necesidad. ¿Han sido compras lógicas y racionales o instintivas?

Ahora podemos llevar esto al ámbito personal y profesional, con preguntas como:

Piensa en las últimas cinco decisiones no mecánicas que has tomado en el trabajo. ¿Fueron racionales o instintivas?

Aquí, el participante puede empezar a entender el peso de las emociones en nuestras decisiones.

2. A continuación, el facilitador presentará al participante el siguiente diagrama (la piedra angular de la Inteligencia Emocional) para entender la relación entre las emociones, las acciones (decisiones) y los resultados.

A partir de ahí, iniciaremos un trabajo inverso en el que partiremos de situaciones del ámbito personal o profesional en las que no se ha conseguido el resultado esperado. En este rastreo, comenzaremos a



preguntarnos:

- ¿Qué resultado has conseguido? ¿En qué medida te has alejado del resultado deseado?
- ¿Qué hiciste o dejaste de hacer en el proceso? ¿Qué crees que hiciste que no estaba alineado con el objetivo? ¿A quiénes han afectado estas reacciones? ¿Se ha resentido alguna de tus relaciones interpersonales como consecuencia de estas decisiones? ¿En qué has fallado? ¿Por qué?
- ¿Bajo qué emoción estabas cuando tomaste esas decisiones? ¿Cómo afectaron tus emociones a esas acciones? ¿Cómo influyeron esas acciones en el resultado final?
- ¿Qué ocurrió para que experimentaras esa emoción? ¿Cuál fue el desencadenante?
- ¿Qué significado le diste a ese estímulo? ¿Cómo condicionaron tus circunstancias personales todo el proceso?

3. Una vez analizado el ciclo que comenzó con un estímulo externo y terminó con un resultado no deseado, se procede a reconstruir la situación desde el principio. Dado que el estímulo es exógeno e inmodificable, las preguntas parten del segundo paso:

- ¿Qué otro significado podrías haberle dado para tener una reacción diferente? ¿Serías capaz de hacerlo la próxima vez que te ocurra algo similar?
- En caso de darle ese otro significado, ¿qué otra/s emoción/emociones podrías generar o desarrollar? ¿Qué te parecen? ¿Son más operativas? ¿Te acercarían más a tu objetivo?
- Bajo esas emociones, ¿qué acciones diferentes podrías realizar? ¿Cómo te afectarían? ¿Cómo afectarían a las personas que te rodean?
- ¿Crees que podrías conseguir resultados diferentes siguiendo este protocolo? ¿Cómo crees que sería/trabajaría tu entorno en ese contexto diferente? ¿Cómo te sentirías?

4. Por último, el facilitador planteará al participante la siguiente tabla para que identifique qué patrones fisiológicos, de lenguaje y de

# HERRAMIENTA Inteligencia Emocional



enfoque ha seguido para desarrollar una emoción que le ha llevado a un resultado no deseado.

Fisiología	Lenguaje	Enfoque
<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• _____</li><li>• _____</li><li>• _____</li></ul>

Una vez descrito y definido el patrón, el participante será capaz de desmontarlo y comenzar a reconfigurar una nueva emoción más operativa y alineada con sus objetivos.

- **¿QUÉ SE APRENDE?**
- Explica qué van a aprender con la práctica de la herramienta. ¿Cuáles son los beneficios que se obtienen con la práctica de esta habilidad?
- Cómo se construyen tus decisiones desde el punto de vista emocional y cómo afectan a tus resultados.