

Anexo 1: Taller Socioeducativo-Mi mapa de emociones.

• Propósito del taller

Desde Matt entendemos que la inteligencia emocional nos permite tener herramientas que permiten gestionar nuestras emociones, el estrés, mejorar la comunicación y las relaciones con nuestros equipos, y de este modo mantener el alto rendimiento, la confianza y el bienestar en el ámbito laboral y personal. Por ello, el propósito de este encuentro es que abordemos y vivamos de manera práctica el impacto que puede tener la inteligencia emocional en nuestras vidas.

Tertulia I.E/ Diálogo de saberes:

- ¿Para ustedes que es la inteligencia emocional?
- ¿Por qué creen que es importante tener inteligencia emocional en un ámbito laboral?
- ¿Qué emoción crees que es la que más se te dificulta afrontar?
- Posterior a esto se realiza un espacio de reflexión o cierre del espacio de diálogo.

-Actividad 1: Identifica la emoción:

Hablar de IE nos lleva directamente a conectarnos con nuestras emociones.

¿Qué emoción transmite?

¿Cuál crees que es la función de esa emoción?

¿Qué ven en la imagen que los lleva a pensar que transmite esa emoción?

• **Alegría:** La alegría es una emoción o reacción que se genera debido a diversos factores, momentos de felicidad, como experiencias positivas, logros personales, relaciones saludables y la satisfacción de necesidades emocionales.

• **Tristeza:** Es la forma como nuestro cuerpo reacciona a situaciones profundamente dolorosas, de pérdida, decepción.

Estrategias:

-Escribe: Canalizar tus emociones por medio de la escritura ayuda a aterrizar mejor tus pensamientos para tener una perspectiva más abierta acerca de la situación que estás viviendo.

-Habla: Con una persona cercana con quién sientas plena confianza de contarle tus pensamientos

-Escucha música: Opta por melodías suaves o con la que te sientas identificad

-Dibujar/pintar: Como medio para expresar cómo te sientes, luego opta por dibujar un arcoíris para impactar positivamente sobre tu estado de ánimo.

• **Ira:** Puede ser una respuesta natural a la injusticia o a sentirse amenazado, se manifiesta como modo de defensa o establecimiento de límites.

Estrategias:

•Haz una pausa: Respira profundamente mientras te repites una palabra o frase tranquilizadora que funcione para ti (“relájate”, “tómalo con calma” “esto va a pasar”)

•Dibuja: traza líneas y haz garabatos

•Respira: técnica 4 7 8 Inspira por la nariz hasta contar cuatro, mantén la respiración hasta contar siete y exhala lentamente hasta contar ocho. Repite la operación.

•Haz una pausa: Ve por un vaso de agua y respira conscientemente cuando inhalas y exhalas.

•Buscar actividades de relajación como yoga o meditación.

• **Miedo:** El miedo es la emoción que asegura nuestra supervivencia y nos avisa de un posible peligro.

Estrategias:

Respiración profunda, meditación, ejercicio físico, hablar con alguien de confianza.

¿Qué es una emoción? Son reacciones o respuestas que nos ayudan a adaptarnos a las situaciones que se nos presentan. Es el intento que hace nuestro cerebro para entender y dar significado a lo que sucede alrededor y al interior de cada uno de nosotros.

No existen emociones buenas o malas, lo que varía es cómo nos generan, una sensación agradable o desagradable.

Herramienta - Ruleta de las emociones: Esta ruleta o círculo de las emociones es una herramienta que nos ayuda a comprender de manera más profunda aquello que estamos sintiendo, comúnmente identificamos alguna de las emociones base, sin embargo, cuando miramos más allá podemos descubrir otro tipo de emociones, o más bien, identificar qué estás sintiendo con precisión.

Es una herramienta que muestra una variedad de emociones y ayuda a identificar y comprender mejor los diferentes estados emocionales que podemos experimentar.

Significado de Inteligencia emocional: La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como tener la habilidad para reconocer y responder de manera empática a las emociones de los demás.

• **Actividad 2: Mapa de emociones/Cartografía corporal**

-A cada persona se le entregará una hoja en la cual se les invitará a dibujar su silueta y personalizarla según una característica personal.

-Posterior a esto, se irán mostrando diferentes tipos de situaciones y la idea es que cada una de las personas participantes pueda identificar qué emoción le provoca tal situación, donde siente esta emoción, también qué le genera y plasmarlo en su silueta a través de colores, palabras, símbolos y sensaciones.

Situaciones:

1. Tienes una conversación incómoda con tu líder o con uno de tus compañeros de tu equipo (Feedback)
2. Algo no sale como querías o tenías planeado.
3. Obtienes un logro o te reconocen algo bueno.
4. Tienes mucho trabajo acumulado y no sabes cómo proceder.
5. Alguien hace algo que te molesta o te ofende mucho.
6. Es despedida una persona que aprecias mucho en el equipo.

· Qué sensaciones te genera la situación, que emoción te provoca, dónde lo sientes, que pensamientos llegan, cómo lo representarías.

· Invitar a que compartan un poco aquellas sensaciones que identificaron, como perciben

estas emociones. ¿A qué conclusiones llegaste?

- Ahora, elige 3 de las emociones que mencionamos y plantea 2 estrategias que te han ayudado para saber afrontarla.
- Generar una reflexión final, toma de consciencia.

Herramientas para la gestión de emociones:

Flujo de la inteligencia emocional

- Vivimos una situación:
 1. Detecto una emoción.
 2. Reconozco e identifico qué emoción es.
 3. Empatizo con la emoción y comprendo lo que me pasa.
 4. Valido la emoción, me permito sentirla y no evitarla.
 5. Transito, gestiono y modulo la intensidad de la emoción.

Etapas 1: Detectar la emoción

- Identifica los eventos, situaciones, personas y conductas que detonan la emoción.
- Lleva un diario de emociones: Es decir, un registro personal en el que se escriben y expresan los sentimientos y emociones experimentados a lo largo del día o en momentos específicos. Puede incluir descripciones, reflexiones y cómo te hicieron sentir determinadas situaciones. Es un espacio reflexivo, de autoconocimiento y manejo emocional. También puede servir como herramienta terapéutica para procesar experiencias y liberar emociones.

Etapas 2: Reconoce la emoción

- Haz uso de la herramienta de la ruleta de emociones.
- Identifica tus luces y tus sombras: Identifica tus propias fortalezas, pero también aquello en lo que debes seguir mejorando.
- Toma un espacio para ti mismo: Esto servirá para auto conocerte y tomar consciencia de ti mismo.

Etapas 3: Empatiza con la emoción

- Reconoce la importancia de expresar tus emociones: Hablar de IE implica hablar de expresión y gestión, el guardarse las emociones solo que abruma y te acumula malestares que en algún momento explotarán.
- Recompénsate cuando obtengas logros, aunque sean pequeños.

Etapas 4: Valida la emoción

- Date permiso de sentir esa emoción, no la evites ni la reprimas.
- Identifica cómo es tu forma de expresar tus emociones: Puede ser con una persona de confianza, escribiendo algunas notas o darte un momento para respirar y estar contigo mismo.

Etapas 5: Transita la emoción

- No tomarse personal las reacciones emocionales de las demás personas: Comprender que no puedes controlar la forma en que la otra persona reaccione emocionalmente, probablemente eso no tenga que ver contigo.
- Transforma las experiencias negativas en valiosas experiencias de aprendizaje: Esto con la finalidad de determinar lo que podrás hacer de manera diferente la próxima vez.
- Identifica tus redes de apoyo: Tu círculo más cercano, o esas personas de confianza y apoyo en tu vida.

Conclusiones del taller:

Todas las emociones son válidas y tienen una función. Por lo tanto, el problema no es lo que se siente, si no el cómo actuamos o reaccionamos a ella.

No existen emociones buenas y malas existen

Hablar de inteligencia emocional en la actualidad, indica la relevancia y visibilidad que ha adquirido este tema como parte de nuestra salud mental, ya que afecta directamente el bienestar conmigo y con el otro. La habilidad para manejar emociones difíciles nos permite enfrentar situaciones inesperadas de manera efectiva y obtener valiosos aprendizajes. Finalmente, los invitamos a llevar a la vida de cada uno estas herramientas que te ayudaran a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y sobre todo expresar y gestionar tus sentimientos.