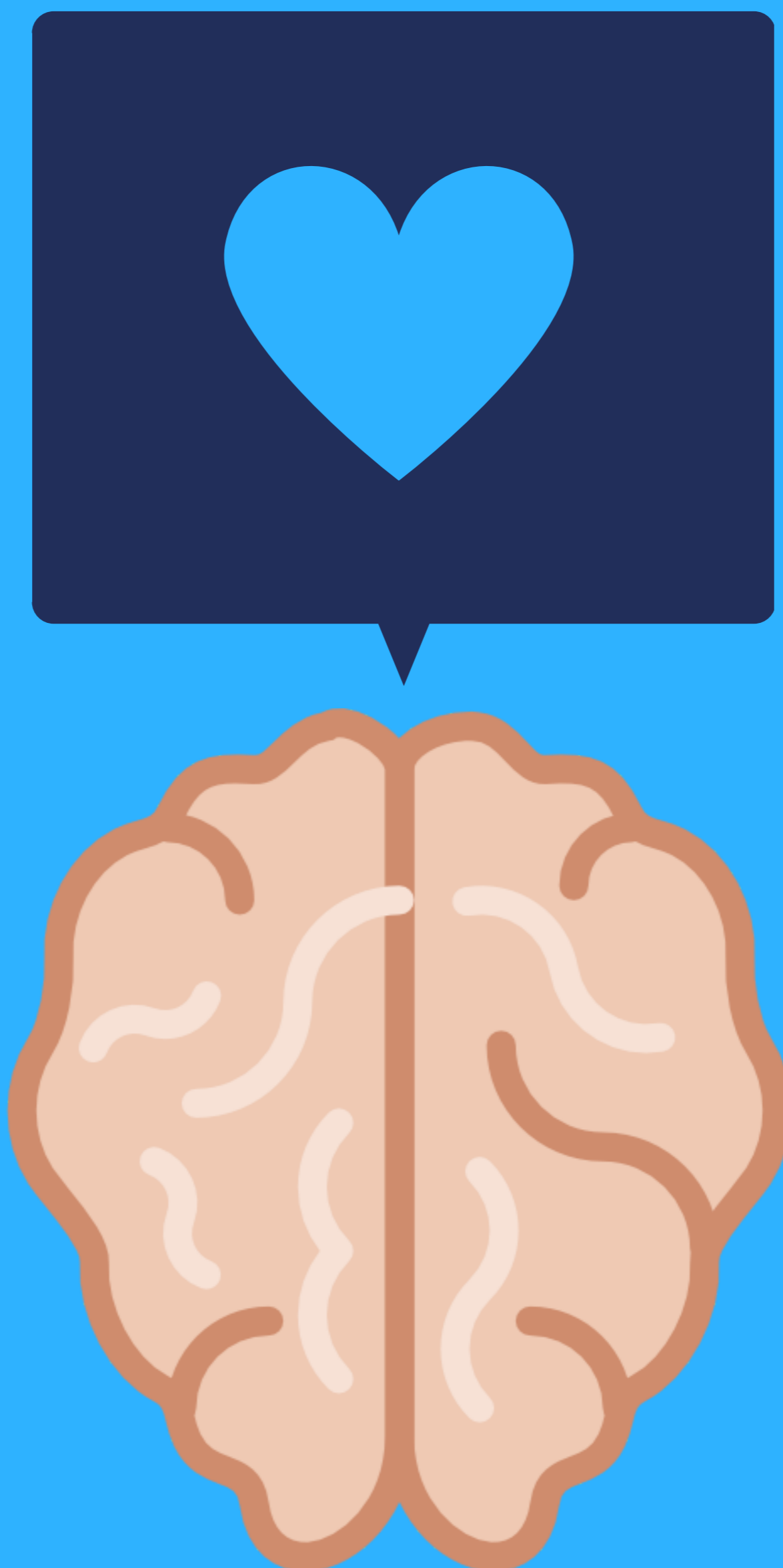


# 3 TÉCNICAS PARA GESTIONAR EMOCIONES



Máster en Inteligencia Emocional y Coaching

**UJI** UNIVERSITAT JAUME I



LAS EMOCIONES MARCAN NUESTRO DÍA A DÍA EN CUALQUIER ÁMBITO DE VIDA. RESULTAN ESPECIALMENTE IMPORTANTES EN ENTORNOS LABORALES, YA QUE INFLUYEN EN NUESTRA PRODUCTIVIDAD, LAS DECISIONES QUE TOMAMOS Y LAS RELACIONES QUE CREAMOS.

LAS RESPUESTAS EMOCIONALES SON NUESTRA CARTA DE PRESENTACIÓN, ACTÚAN COMO SEÑALES PARA CLIENTES Y COMPAÑEROS DE TRABAJO.

Y TODO ELLO SIN ABRIR LA BOCA,

RECUERDA QUE LAS CONDUCTAS NO VERBALES SUPONEN ALREDEDOR DEL 80% DE LA COMUNICACIÓN.

---

**EN ESTE EBOOK VAMOS A EXPLICAR  
CÓMO GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES  
PARA PODER TENER MAYOR CONTROL SOBRE  
ELLAS Y ASÍ MANEJAR LOS DESAFÍOS  
QUE VIVIMOS EN NUESTRO DÍA A DÍA.**



## Los beneficios de ser emocionalmente inteligente

Las personas y las organizaciones se preocupan cada vez más por cultivar sus habilidades emocionales. El desarrollo de la inteligencia emocional (IE) ha demostrado su beneficio sobre los niveles de bienestar y productividad dentro de las organizaciones.

Durante los últimos 30 años la investigación científica ha descubierto que los beneficios de la IE en entornos laborales son múltiples: descenso en niveles de ansiedad y depresión, menos problemas de atención, mejor desempeño, mayores habilidades de liderazgo, empleados más comprometidos y colaboradores, además de lograr ambientes de trabajo más positivos. La IE en gerentes ayuda a que tengan mayor empatía, eficacia y mejores índices de productividad. Además, los equipos con alta EI y capacidad para gestionar emociones pueden crear una cohesión y eficacia mayor, y recibir mayor apoyo social interno.

---

En resumen, el entrenamiento en capacidades emocionales ayuda a crear ambientes positivos en el lugar de trabajo, mejora las habilidades comunicativas y aumenta la productividad global de la organización.



# ¿Qué es la Inteligencia emocional?

Para comenzar a desarrollar la Inteligencia emocional hay tres puntos a los que debemos prestar especial atención:

- **Reconocer la emoción**

Supone la capacidad de identificar emociones, en uno mismo y en otros, mediante la interpretación de expresiones faciales, lenguaje corporal, fisiología y cognición.

- **Comprender la emoción**

Es la habilidad para conocer las causas y consecuencias de las emociones, así como las consecuencias que se derivaran de un determinado comportamiento.

- **Gestionar la emoción**

Es la destreza que permite saber cómo y cuándo expresar emociones con diferentes personas y contextos. Una buena gestión nos permitirá promover el crecimiento personal, construir relaciones saludables, lograr un mayor bienestar y alcanzar las metas propuestas.

---

Hemos crecido creyendo que las emociones intensas deben ser suprimidas y nunca hemos aprendido un lenguaje para describir con precisión nuestras emociones. Nos esforzamos por identificar lo que estamos sintiendo exactamente, pero muchas veces la etiqueta más obvia no es realmente la más precisa. Sin embargo, aumentar tu cociente emocional es más sencillo de lo que puede parecer.



## 3 técnicas para desarrollar la gestión de emociones

Vamos a explicar tres sencillas técnicas para mejorar la capacidad de manejar emociones: ampliar el vocabulario, ubicar emociones en función de su intensidad-bienestar y relatar episodios emocionalmente intensos.

Realizando estos ejercicios serás capaz de comprender cómo te sientes y sabrás cómo dar el primer paso para gestionar tus respuestas más instintivas. Al comprender mejor lo que estás sintiendo, estarás preparado para responder de manera constructiva. Una vez que entendemos lo que estamos sintiendo, podemos actuar mejor y aprender de esos estados emocionales.

Se ha demostrado que cuando las personas no reconocen y abordan sus emociones, muestran más síntomas físicos de estrés y mayores niveles de depresión. Es al alto precio que deben pagar aquellos que evitan sus sentimientos.

---

**AHORA PASAMOS A EXPLICAR TRES MANERAS DE  
OBTENER UN CONOCIMIENTO MÁS PRECISO DE  
NUESTRAS EMOCIONES:**



# 1 - Amplía el vocabulario emocional

Las palabras importan. Si experimentas una emoción intensa, lo mejor es que tomes un momento para prestarle atención y considerar con precisión que estás sintiendo. Trata de ponerle un nombre al sentimiento que te aborda, pero no te detengas ahí, una vez que lo hayas identificado, trata de encontrar dos palabras más que describan cómo te sientes. Te vas a quedar sorprendido por la variedad de tus emociones.

**Tener el vocabulario correcto nos permite afrontar el verdadero problema: tomas conciencia de una experiencia desordenada, la entiendes mejor y puedes construir una hoja de ruta para abordar el problema.**

Por ejemplo, cuando buscamos otras palabras para describir enfado podemos ver emociones complejas como molestia o impaciencia. Comprender el mundo de un modo más preciso va a transformar tu relación con él porque podrás ver todo el repertorio de emociones que experimentan los demás.

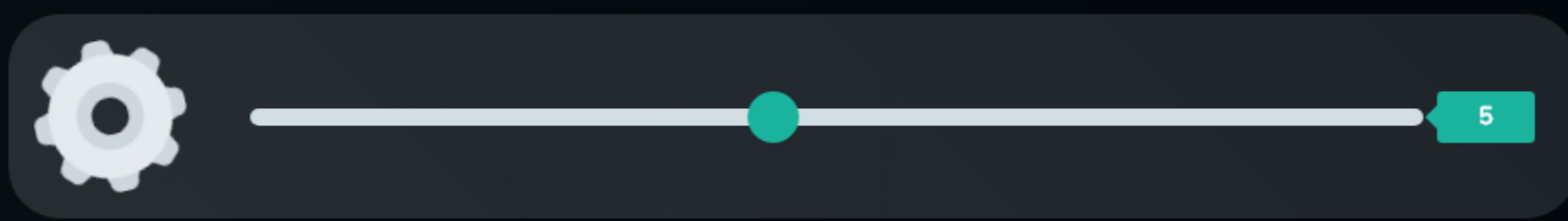
La ira y el estrés son dos de las emociones que con mayor frecuencia se manifiestan en los lugares de trabajo, o al menos esos son los términos que utilizamos para identificar ese tipo de sensaciones habitualmente. Sin embargo, a menudo son máscaras de sentimientos más profundos que debemos describir de maneras más matizadas y precisas, para que desarrollemos mayores niveles de agilidad emocional, esta capacidad crítica nos permitirá conocer mejor a los demás y a nosotros mismos.



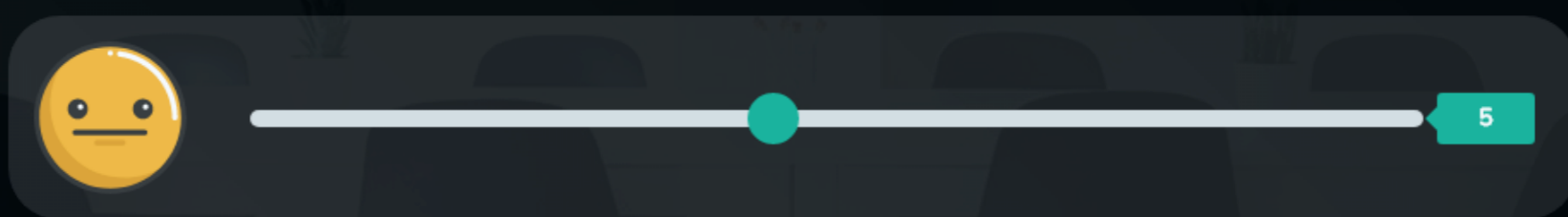
## 2 - Ubica la emoción

Experimentamos emociones positivas y negativas en grados variables y de intensidad diversa, sin embargo vamos directamente hacia la descripción más básica como “enfadado” o “estresado”, incluso cuando nuestros sentimientos son mucho menos extremos. En el lenguaje cotidiano, expresamos nuestras emociones dentro de dos escalas, una positivo-negativo (bienestar) "me siento bien", "me siento mal", y una escala de intensidad "me siento muy bien", "me siento muy mal".

### ACTIVACIÓN



### BIENESTAR



**Después de etiquetar cada emoción (MIEDO),  
clasifícala en una escala de 1-10 en ACTIVACIÓN y BIENESTAR**

Debemos aprender a etiquetar la emoción de forma correcta y a darle un valor de intensidad. De este modo conoceremos qué emoción estamos sintiendo y en qué grado de intensidad. Esto nos ayudará a saber donde nos encontramos exactamente.



## 3- Escríbelo

Las personas que escriben sobre episodios emocionalmente cargados experimentan un marcado aumento en su bienestar físico y mental. Además, en un estudio de trabajadores recientemente despedidos, encontró que aquellos que profundizaban en sus sentimientos de orgullo, alegría, tranquilidad y bienestar tenían tres veces menos probabilidades de ser despedidos.

---

**Escribir sobre tus sentimientos ayuda a desarrollar percepciones sobre lo que esos sentimientos significaban. El proceso de escritura permite obtener una nueva perspectiva sobre tus emociones y entenderlas mejor. Puedes hacer esto todos los días, pero es particularmente útil cuando estás pasando por una época difícil, una gran transición o si has tenido una experiencia que crees que no tienes superada.**

---

**Ajusta un temporizador durante 10 minutos. Usa un cuaderno u ordenador y escribe sobre tus experiencias emocionales durante el día, la semana o mes pasado.**

**No te preocupes por hacerlo perfecto o legible: ve a donde tu mente te lleve. Al final, no es necesario guardar el documento. La clave para la mejora es compartir esos pensamientos.**





---

Si quieres seguir ampliando tus conocimientos y habilidades no dudes en pedirnos más información. Te ayudaremos a fijar tus objetivos a nivel personal y profesional.

El Máster en Inteligencia Emocional y Coaching de la Universitat Jaume I de Castellón aporta una formación totalmente aplicada a los profesionales de distintas áreas (educativas, laborales, clínicas, etc.). Se trata de un Máster eminentemente práctico, que completa los aspectos teóricos con el trabajo intensivo práctico dirigido por un tutor. Además, este máster se oferta en dos modalidades: presencial o 100% online en streaming.

---

**INSCRÍBETE**

Más información en [www.mastercoaching.uji.es](http://www.mastercoaching.uji.es)



Máster en Inteligencia Emocional y Coaching