

Re-Educación Emocional Inteligente

De aplicación cotidiana en los ámbitos personal y profesional

¿QUÉ ES LA RE-EDUCACIÓN EMOCIONAL INTELIGENTE?

Es la disciplina que integra la **dimensión emocional** en nuestro vivir cotidiano **de una forma consciente**, que permite el **desarrollo completo de nuestro potencial** como seres humanos y, que impulsa las múltiples capacidades psicológicas, físicas, energéticas y espirituales para evolucionar.

Esta disciplina nos posibilita volver a aprender de una **nueva forma** inteligente y con mayor eficacia, nuestra dimensión emocional de manera equilibrada y saludable, generando recursos internos que de otra manera nos costaría mucho conseguir.

La re-educación emocional tiene la vocación de actualizar y equilibrar nuestra propia historia personal permitiendo liberarnos de antiguos malentendidos, de las molestas reacciones emocionales, de los automatismos, de aquellas respuestas mecanizadas y comportamientos que causan malestar en uno mismo y/o en los demás. Por lo tanto, afectan a nuestra verdadera y profunda libertad, y como no, afectan al colectivo del que formamos parte.

Es el **mundo emocional** el que indiscutiblemente mueve al mundo, el que simboliza la vitalidad, lo dinámico y vibrante. Es el motor de cada uno de nosotros/as y el que nos empuja a la acción. Es esta sofisticada y compleja dimensión la que influye sobre nuestra percepción y nuestro análisis de la realidad, sobre nuestra interpretación personal de las cosas. Interviene notoriamente en nuestras decisiones diarias y en nuestras acciones y conductas.

La re-educación emocional inteligente se encarga de desarrollar las **competencias emocionales** como elemento clave del **desarrollo integral del ser humano**, y ocurre a lo largo de toda nuestra vida constituyendo en sí un proceso formativo continuo y permanente, complementario a cualquier actividad humana.

¿CUÁLES SON ESTAS COMPETENCIAS EMOCIONALES?

Se pueden dividir en 2 grandes bloques para facilitar su comprensión, pero en realidad están estrechamente entrelazadas y son interdependientes entre ellos. Aunque parezca paradójico, cuando atendemos nuestras necesidades emocionales, sin darnos cuenta, estamos cuidando a los seres cercanos:

- las **competencias personales** están enfocadas a entendernos y comprendernos desde nuevos lugares, a ampliar nuestra visión de la realidad, deshaciendo muchos de los malentendidos generados por nuestro desconocimiento (dimensión intrapersonal o conciencia personal),
- y las **competencias sociales** están enfocadas a comprender al otro, a manejar las relaciones con las personas y a maniobrar eficazmente en el mundo exterior (dimensión interpersonal o conciencia social).

Competencias Personales: abarcan 3 categorías diferenciadas, la auto-conciencia, la auto-regulación y la motivación.

- La **AUTO-CONCIENCIA:** nos facilita la toma de conciencia de nuestros estados emocionales, de nuestros deseos, de nuestros valores, de nuestras creencias, de nuestros prejuicios, de nuestras intuiciones y de nuestros recursos internos, tales como:
 - Conocer los límites de nuestro sistema perceptivo
 - Profundizar en nuestra auto-imagen
 - Cuestionar nuestro sistema de creencias
 - Entender cómo co-creamos nuestra realidad
 - Atreverse a tomar decisiones y correr riesgos
 - Asumir nuestra verdadera responsabilidad
- La **AUTO-REGULACIÓN:** nos permite manejar los diversos estados emocionales.
 - Gestionar y regular las emociones
 - Manejar el cambio: nuestro poder de adaptación
 - Ejercitar el re-equilibrio interno
 - Fortalecer nuestra autoestima
 - Cuestionar los puntos de vista: desarrollamos la flexibilidad y tolerancia
 - Aceptar no es lo mismo que resignarse

- La **MOTIVACIÓN**: son tendencias emocionales que nos movilizan para lograr nuestros objetivos y realizar nuestras metas. Estas fuerzas motoras son:
 - Iniciativa: nos impulsa a actuar cuando es la ocasión
 - De logro: nos empuja a esforzarnos por mejorar o conseguir algo
 - Creatividad: nos permite generar soluciones y alternativas ante una situación
 - Constancia: nos hace resistentes a las inevitables dificultades
 - Compromiso: nos capacita para cumplir lo acordado
 - Orientación de servicio: nos incita a satisfacer las necesidades de otros

Competencias Sociales: contienen 2 categorías, la empatía y las habilidades relacionales.

- La **EMPATÍA**: nos permite tomar conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas y manejar de forma óptima la relación con los otros. Esta competencia pone en práctica las habilidades de:
 - Escuchar activamente
 - Interpretar el lenguaje corporal
 - Comprender o acompañar al otro
- Las **HABILIDADES RELACIONALES**: nos permiten mejorar la comunicación y la relación con los demás e influir voluntariamente.
 - Comunicar de forma eficaz y coherente
 - Manejar los conflictos y los desacuerdos
 - Comportarse asertivamente
 - Colaborar y encontrar sinergias grupales

¿CUÁL ES EL ÁMBITO DE ACTUACIÓN DE LA RE-EDUCACIÓN EMOCIONAL INTELIGENTE?

Teniendo en cuenta que nuestro primer contacto con el mundo es con la madre, extraordinariamente fusionado y afectivo, la primera etapa de la educación emocional empieza en el momento de la gestación.

Durante esos 9 meses de embarazo y los 3 primeros años de vida, es de importancia "decisiva" la educación emocional que recibe el bebé ya que en este periodo, todo el sistema nervioso y especialmente el cerebro de los niños, crece hasta los dos tercios de su tamaño maduro y su complejidad se desarrolla a un ritmo que "jamás" volverá a repetirse.

Tener éxito, ser optimista y confiado en la edad adulta o por el contrario adoptar una postura victimista, desconfiada o temerosa, depende de cómo el ser humano haya sido educado emocionalmente durante esos primeros años de vida.

Unido a la siguiente etapa, la de la infancia, el niño/a va adquiriendo diversas impresiones sobre cómo funciona el mundo y al mismo tiempo, extrayendo conclusiones de cómo se siente él/ella respecto a las personas, a las cosas y a las situaciones. Estas experiencias afectivas marcarán los patrones de comportamiento en lo sucesivo y determinarán su evolución afectiva, intelectual y social.

La siguiente etapa crítica del desarrollo emocional se produce en la pubertad y adolescencia, en la que todo lo aprendido hasta la fecha de forma crédula y pasiva, va a ser criticado, cuestionado y contrastado con el mundo exterior de una forma activa, con objeto de elaborar un código de normas y valores propios, necesarios para acceder al mundo de los adultos. Durante este proceso natural, el mundo emocional está en conflicto.

A partir de esta etapa y durante toda nuestra madurez, la dimensión emocional se mantiene y renueva a lo largo de nuestra existencia, pues no deja de desarrollarse y evolucionar sin descanso hasta nuestro último día de vida.

Por todo ello, la familia es nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional, seguido del entorno escolar, y más tarde del entorno profesional y social. Padres, profesores y adultos en general tenemos un compromiso natural con nuestros hijos y con nuestras parejas sentimentales y, una responsabilidad con nuestra comunidad, con nuestros grupos de trabajo y con nuestras familias.

Si los padres supiéramos cuidar nuestros propios aspectos emocionales, viviríamos a nuestros hijos sin carga, como tesoros muy preciados, y mostraríamos hacia ellos un profundo respeto, mucha tolerancia y un afecto incondicional.

Por lo tanto, aunque el ámbito natural de acción de esta disciplina es el área educativa, la re-educación emocional inteligente debe ser desarrollada ineludiblemente en el campo de la salud, en el mundo laboral-empresarial, en las administraciones gubernamentales, en los servicios públicos y, en el resto de los espacios culturales de nuestra sociedad.

¿POR QUÉ SURGE ÉSTA NECESIDAD? ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Provenimos de una mentalidad que ha rechazado históricamente el mundo emocional como parte del bagaje de la especie humana.

En el mundo occidental se ha desvalorizado como herramienta de supervivencia, siguiendo vigente el pensamiento estoico griego que cree que la lógica es la fuente de información fiable y las emociones no lo son.

Desde Descartes, hemos vivido en un racionalismo exacerbado, que negaba la utilidad de las emociones argumentando una pérdida de objetividad y racionalidad en la actividad humana. La sociedad no le ha dado valor a las emociones, sino que ha exaltado los logros conseguidos, lo que se alcanza, lo que se posee, en definitiva, lo que se tiene.

Como sociedad occidental, tenemos un modelo socio-económico basado en el consumismo, y gran parte de los valores están relacionados con el dinero, con parecer, con tener, con estar a la última moda... y lógicamente, si disponemos de unos valores muy materialistas e individualistas, implica que hemos dejado caer en descrédito otros como el respeto, la responsabilidad, la solidaridad o que se haya cuestionado el valor de la autoridad por nuestro jóvenes.

Inevitablemente, si impera la cultura del “tener”, se devalúa la cultura del “ser” y del “sentir”...

Otro aspecto a resaltar de nuestras costumbres occidentales es cómo el hecho de cuidar a los demás está muy bien visto, y sin embargo, cuidar de uno mismo o hablar bien de sí mismo, no está aceptado socialmente y es tachado de falta de modestia o humildad.

Sin embargo, si realizamos una explicación absolutamente razonable pero desprovista de cualquier emoción, puede no ser tomada en consideración. A un cierto nivel de nuestra conciencia, sabemos que estamos siendo incongruentes...

Muchas de las creencias y pensamientos que aún residen en nuestro inconsciente colectivo (“Los hombres no lloran”, “El dar es honor y el pedir es dolor”, “Los amores, por un placer, mil dolores”, “Sólo los más fuertes sobreviven”, “La felicidad es una utopía”, “Soy como soy y a mi edad, ya no se puede cambiar”, etc.) tampoco ayudan porque nos sitúan en el inmovilismo y la resignación, actitudes con las que interpretamos y filtramos la vida.

Con todas estas credenciales, es normal que no hayamos dado un lugar privilegiado al mundo emocional. Es normal que los sentimientos estén anestesiados, aunque por ello no quiera decir que no existan.

Incluso vamos más lejos: cuánto más escondido tenemos algo, con más fuerza influye en nuestra vida, de una u otra forma. O dicho con otras palabras, cuando no damos importancia a algo que realmente la tiene, va adquiriendo por debajo y de forma inconsciente, la fuerza de su verdadera naturaleza.

Otro ejemplo que ilustra esta idea, es la educación infantil tradicional como método estandarizado que tenemos asumido socialmente, que socava y destruye la conexión natural del mundo emocional de cada niño: El bebé evoluciona desde la dependencia física y emocional absoluta hacia una independencia relativa, siendo un tránsito muy prolongado de casi veinte años. El camino es enorme. Necesitan la asistencia de un adulto maduro para que medie entre ellos y el mundo.

Al principio no tienen capacidad para caminar, no cuentan con el lenguaje verbal, no pueden nombrar sus sensaciones ni de hambre, ni de dolor, ni de susto. Vienen del movimiento y sonido del vientre de su madre y van a una cuna estática y al silencio de la habitación, muchas veces sin brazos “para que no se malacostumbren”. Lloran con desesperación, pero en lugar de ser comprendidos, llamativamente son desestimados aplicándoles métodos aceptados socialmente. Si cambian la estrategia del llamado y enferman, obtienen respuesta sobre la enfermedad, pero casi nunca en relación a su necesidad interior. También prueban adaptándose. Es decir, inventan que no necesitan eso que necesitan. Sobreviven disminuyendo las demandas, pero a costa de relegar a lugares sombríos las necesidades básicas que no han sido satisfechas. Por tanto, no desaparecen. Sólo desaparecen para la conciencia. Aprenden a pedir sólo aquello que los adultos estamos dispuestos a escuchar. Así se alejan y se desconectan de su mundo interior.

Por tanto, como históricamente las emociones no han tenido importancia para nuestra sociedad, aquellas han ido minando de forma soterrada y silenciosa a esta.

Por otro lado, y también paradójicamente, las emociones sí han sido explotadas por la publicidad, la política, las ventas, las modas o por los grupos de presión con fines mercantilistas y sectarios. Esto nos deja en clara desventaja y expuestos a la manipulación de intereses partidistas o a influencias involuntarias de corrientes de opinión, al revelar necesidades y tendencias emocionales que corresponden a nuestro mundo afectivo-emocional.

PROBLEMAS SOCIALES ACTUALES DERIVADOS DEL ESTADO DE NUESTRO MUNDO EMOCIONAL

Un breve análisis de la sociedad de nuestro presente, permite identificar algunos de los problemas que tenemos las personas y pone especialmente de relieve las dificultades actuales de los grupos más desprotegidos (niños, adolescentes y mayores):

- El desamparo y abandono emocional que sufren muchos de nuestros hijos de forma cruelmente silenciosa, debido al estresante y frenético estilo de vida que tenemos.
- La agresividad en el colegio, el fracaso escolar, la violencia de género y otros tipos de intimidación como el mobbing, la delincuencia, etc. son diferentes síntomas con causas emocionales comunes.
- Las relaciones personales y profesionales están permanentemente en conflictividad, y se debaten en inútiles luchas internas que nos impiden establecer un trato saludable con los demás, con nosotros mismos y con el entorno.
- Los comportamientos no éticos en la gestión empresarial y en el ruedo político, las directrices implícitas de políticas multinacionales o institucionales abusivas con los consumidores, usuarios o ciudadanos son reflejo de una carencia de afectos y de valores humanos.
- Los modelos de vida y la violencia emocional ofrecidos sistemáticamente a través de la televisión, de películas violentas y de otros medios de comunicación.
- El acoso permanente de la publicidad y del modelo consumista hacia nuestras motivaciones y deseos individuales.
- La falta de contacto humano directo a pesar del vertiginoso desarrollo de la tecnología en los últimos años. La existencia de consolas, videojuegos, Internet, las grandes urbes, etc. ensombrecen el contacto íntimo y profundo entre las personas.
- La Organización Mundial de la Salud prevé que la depresión será en pocos años la segunda enfermedad más común en todo el mundo, ganando terreno también otras como la ansiedad, o los trastornos alimentarios tipo obesidad o anorexia, todas ellas de origen emocional.
- En la Europa del 2003, más de 40 millones de personas ya sufrían estrés, según la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el trabajo.
- Las estadísticas revelan de forma indiscutible el aumento de separaciones y divorcios en los últimos años.

- Existe en la actualidad un evidente analfabetismo emocional en nuestra sociedad occidental expresado unas veces a través de la constante insatisfacción personal, de la desmotivación de buena parte de la población, de la peligrosa apatía o desidia, o de la dolorosa soledad con gente cada vez más aislada del afecto humano. Otras veces, a través de relaciones conflictivas, o agresivas, o dependientes.
- Los mayores (nuestros padres y abuelos) también son víctimas de nuestro frenético estilo de vida. Voluntaria o circunstancialmente, son aislados en la sociedad de hoy. Muchos de ellos viven en un mundo que ni ha sido diseñado para ellos ni valora su sabiduría acumulada por la vida. Su dolor se acumula en nuestro inconsciente colectivo.

¿QUÉ BENEFICIOS TE APORTA LA RE-EDUCACIÓN EMOCIONAL INTELIGENTE?

- Te capacita para afrontar mejor los retos de la vida cotidiana
- Te aumenta la confianza personal y la convicción en tus propios criterios
- Progresivamente te desaparecen los desajustes personales
- Te genera capacidad para controlar tu estrés
- Te familiariza para vivir en el cambio y en la incertidumbre: descubres ese potencial oculto
- Logras conocer lo que estás sintiendo y eso te permite entender al otro
- Creas una herramienta fundamental de prevención de problemas emocionales
- Tomas decisiones sin necesidad de cotejar con los demás
- Mejoras la convivencia entre hijos, padres y abuelos/as
- Reduces la conflictividad social: más tolerancia y capacidad de aguante
- Detectas motivaciones intrínsecas “escondidas” en las personas
- Te encaminas a descubrir tu misión fundamental en la vida
- Armonizas las relaciones profesionales
- Asumes tu responsabilidad y te haces cargo de tu vida
- Promueves el cambio a una actitud vital constructiva y solidaria
- Aumentas la sensación de bienestar y felicidad

PROPUESTAS DE TRABAJO: PROGRAMA DE GESTIÓN EMOCIONAL INTELIGENTE

Proponemos como solución a los retos expuestos, el impulso de una **re-educación emocional inteligente**, prácticamente inexistente hasta la fecha.

Desde éste marco de trabajo, hemos elaborado un programa formativo de **Gestión Emocional Inteligente**, compuesto por 6 módulos altamente cohesionados e independientes, que trabajan diferentes competencias de la Inteligencia Emocional. Se desarrollan en un largo periodo de tiempo, 6 meses, con la intención de reunir una serie de características que faciliten la búsqueda transformación:

- Módulo 1: Las competencias básicas de la Inteligencia Emocional.
- Módulo 2: Las relaciones personales y la Comunicación eficaz.
- Módulo 3: El equilibrio interior y la gestión del estrés.
- Módulo 4: Desactivación de las reacciones emocionales automáticas indeseadas.
- Módulo 5: Competencias avanzadas: la motivación, la creatividad y la toma de decisión.
- Módulo 6: Cómo potenciar la Inteligencia Emocional de nuestros hijos.

La vocación del programa es estimular el **desarrollo de la Inteligencia Emocional** de las personas, entendida aquella como un conjunto de habilidades y competencias que permiten interactuar de forma óptima a cada uno de nosotros, con nosotros mismos y con el mundo exterior. Es un modo de gobernar nuestro propio mundo emocional. Es un tipo de actitud ante la vida. Es la personificación de unos valores universales.

Es, por último, un **camino práctico de consciencia** que nos permite descubrir el delicado equilibrio de nuestro mundo interno, manejar en consonancia el mundo de afuera y las relaciones con los demás, de una forma profundamente humana: con las emociones como guía.

Si decidimos cuidar lo psicológico, estamos favoreciendo que broten nuestras partes más brillantes; y las emociones que se nos presenten, incluso las que no nos gusten, las aprovecharemos para aprender y aclarar algo de nosotros mismos, al mismo tiempo que impulsen nuestros valores de referencia.

También es interesante apuntar que **el concepto de éxito** se ha visto cuestionado científicamente por la inteligencia emocional, demostrando que un alto cociente intelectual y una buena preparación académica no son los únicos parámetros válidos para triunfar en la vida.

El éxito en el trabajo o la cuantía del sueldo percibido, corresponden aproximadamente al 80% debido a la inteligencia emocional y al 20% debido al cociente intelectual. La experiencia demuestra que los puestos de trabajos más exigentes y con mayor responsabilidad, necesitan una mayor proporción de inteligencia emocional.

Por otro lado, no olvidemos nuestra actual situación de **crisis** (económica, política, ecológica, pero esencialmente de valores), ya que necesitamos competencias emocionales para afrontar los retos de índole personal, familiar, social o profesional con mayores probabilidades de éxito y bienestar. Necesitamos métodos para manejar nuestro equilibrio interno, continua y sistemáticamente desafiado por la vida. Necesitamos herramientas para prevenir y superar estados de ánimo negativos y actitudes fronterizas. Necesitamos técnicas para afrontar la sensación de aceleración generalizada que experimentamos y encarar los tiempos presentes de cambio e incertidumbre. Necesitamos recursos para controlar las emociones en situaciones de tensión y estrés. Necesitamos encontrar nuestra propia guía interna para poder navegar con cierta seguridad psicológica en tiempos revueltos caracterizados, precisamente, por la inseguridad.

Resulta primordial más que nunca cuidarse y quererse a sí mismo, al margen de lo que piensen o digan los demás. Resulta esencial abandonar nuestro papel de víctimas de una situación colectiva o externa y, **asumir nuestra propia responsabilidad** para acometer cambios en nuestro ámbito cercano. Resulta fundamental iniciar un camino de coherencia interna individual que, de forma colateral pueda contagiar al colectivo. Por todo esto último, creemos que resulta inevitable la re-educación emocional de cada uno de nosotros.

Afortunadamente, existen grandes reservas de energía “congeladas” en nuestro psiquismo, que sólo necesitan ser liberadas a través del ejercicio de la Conciencia, usando nuestra mente, nuestro corazón y nuestro cuerpo.

Es fundamental tener claro que tras cualquier **emoción** existe una tendencia implícita a **la acción**. No realizamos ni una sola acción sin que esté involucrada una motivación. No movemos ni un solo músculo de nuestro cuerpo sin que esté participando una emoción consciente o inconscientemente.

Con todo ello, proponemos adquirir las mencionadas competencias emocionales colocando el mundo emocional en el lugar que le corresponde, no rechazando o desvalorizando a la razón, sino **complementándola**, integrándola de igual a igual. Sólo en ese momento, podremos encontrar nuestro propio equilibrio como seres humanos y avanzar.

En este programa de Gestión Emocional Inteligente tiene una extraordinaria relevancia **“Cómo potenciar la inteligencia emocional en nuestros hijos”**. Si los padres nos planteamos atender el mundo emocional de nuestros hijos, precisamos en primer lugar y como requisito imprescindible, aprender a cuidar el nuestro propio. Si supiéramos cuidar nuestros propios aspectos emocionales, viviríamos a nuestros hijos sin carga, como tesoros muy preciados, y mostraríamos hacia ellos un profundo respeto, un afecto incondicional y mucha tolerancia hacia estos Seres.

1.- A quién va dirigido el programa:

- A personas que atraviesan algún cambio vital y quieren dotarse de herramientas para afrontar situaciones nuevas.
- A personas con inquietudes para aumentar su propio conocimiento o para adquirir habilidades personales y sociales.
- A personas que quieren resolver conflictos de forma inteligente.
- A personas que están en crisis o desmotivadas o desilusionadas o insatisfechas o con soledad u otra clase de vacío.
- A personas que quieren aprender a manejarse en los tiempos de incertidumbre.

2.- Descripción de los 6 módulos que conforma el programa de 100 horas:

MODULO 1: Las competencias primordiales de la Inteligencia Emocional

DESCRIPCIÓN

Es muy difícil poder ampliar nuestra visión del mundo y de lo que nos rodea. El primer paso para optar a ello consiste en saber lo que está ocurriendo dentro de uno mismo. ¿Por qué? Porque ¡lo externo lo coloreas automáticamente con lo que piensas y con lo que sientes! Como consecuencia, cualquier hecho externo sobre el que proyectes tus sentimientos personales, inmediatamente deja de ser objetivo.

Por otro lado, no puede haber conocimiento de uno mismo si no actualizamos la parte de nuestra historia que nos impide tener una visión neutra de las cosas. ¿Cómo comprender algo de una manera esencial y profunda, si estamos todavía a cuestas con reacciones emocionales subjetivas que provienen del pasado?

Y otra cosa más: no solamente teñimos nuestra realidad externa, ¡sino que **también la creamos!**
Por tanto, te invitamos a mirar hacia adentro, conocer tu personalidad y explorar un mundo emocional insospechado y fascinante que te permitirá ver la realidad externa desde otro prisma.

DURACIÓN: 16 horas.

MODULO 2: Las relaciones personales y la Comunicación

DESCRIPCIÓN

Es imprescindible saber comunicarse con eficacia, en un entorno tan exigente como nuestro mundo familiar, profesional y social, sin apenas tiempo de calidad para relacionarnos.

En éste módulo de enfoque práctico, conoceremos cuáles son nuestros mecanismos psicológicos para comunicarnos con los demás, qué mapas mentales interfieren en nuestras relaciones personales, qué barreras desplegamos inconscientemente. Cuanto mayor sea nuestro conocimiento del funcionamiento de estos procesos, menor serán los conflictos en nuestras relaciones. Desarrollaremos las habilidades comunicativas que nos permitan extraer provecho de forma eficaz.

DURACIÓN: 16 horas.

MODULO 3: El equilibrio interior y la gestión del estrés

DESCRIPCIÓN

Un buen nivel de equilibrio personal es esencial en los tiempos de crisis e incertidumbre que vivimos, y no sólo lo es alcanzarlo, sino también, mantenerlo cuando nuestro entorno lo pierde. Es la única forma de salvaguardar una dirección firme en nuestra vida.

Por otro lado, cada vez son más las organizaciones preocupadas por la calidad de vida laboral de sus empleados y sus repercusiones económicas. Ha quedado demostrado que la salud física y mental tienen consecuencias sobre los índices de absentismo, de rotación, de disminución de la calidad del trabajo, de la bajada de la productividad laboral, etc., por tanto, la prevención del estrés se ha convertido en una prioridad y en un signo de distinción de Organizaciones y de muchos profesionales. Ahora la ciencia nos permite entender esta problemática humana desde nuevos lugares admirables.

DURACIÓN: 16 horas.

MODULO 4: Desactivación de las reacciones emocionales automáticas indeseadas

DESCRIPCIÓN

Nos enfrentamos diariamente a un entorno profesional cada vez más exigentes, con nuevos retos donde es importante el autoconocimiento como requisito para ganar objetividad en nuestro análisis de la realidad, como fuente de estabilidad y como garantía de calidad en las relaciones con los demás.

En este módulo de enfoque práctico, conoceremos los condicionantes internos que interfieren en nuestro comportamiento y en nuestras relaciones. Desvelaremos malentendidos que nos causan insatisfacción y pondremos nombre a las formas de reacción emocional que desplegamos inconscientemente. Una vez que hayamos identificado estos mecanismos propios, podremos aumentar nuestras habilidades emocionales para relacionarnos de una nueva forma.

DURACIÓN: 16 horas.

MODULO 5: Las competencias avanzadas: la motivación, la creatividad y la toma de decisión

DESCRIPCIÓN

Te proponemos **usar tu libre albedrío con lucidez y no sentirte víctima pasiva** de los acontecimientos. Te proponemos explorar tus tendencias emocionales, tus normas, tus deseos, tus necesidades con objeto de conocer y fortalecer tus fuerzas motoras. Te proponemos desarrollar la **creatividad** latente en tu interior y su capacidad multiplicadora al trabajar en grupo. Te proponemos cuestionarnos las **actitudes** adoptadas hasta hoy.

DURACIÓN: 16 horas.

MODULO 6: Cómo potenciar la Inteligencia Emocional de nuestros hijos

DESCRIPCIÓN

Este módulo surge como respuesta a la fuerte demanda por conseguir soluciones, recursos y herramientas para afrontar el tremendo reto de la educación de nuestros hijos, en un ambiente complejo de relaciones personales y familiares conflictivas, agresividad en el colegio o en casa, fracaso escolar, mobbing escolar, adolescentes difíciles de entender y de complicada convivencia, etc.

La inteligencia emocional trata de ayudar a esa labor ingente del padre o madre trabajador/a a gestionar situaciones cotidianas de difícil manejo, a comprender mejor cómo piensan nuestros hijos en sus respectivas etapas del desarrollo, a conocer cual es la base psicológica en la que se está edificando la personalidad de nuestros hijos, a dotarnos de herramientas sencillas de comunicación y a manejar de forma inteligente el conflicto inevitable.

Para que el adulto enseñe la inteligencia emocional a los hijos, ineludiblemente, ¡tiene que vivirlo!

DURACIÓN: 20 horas.

EQUIPO DE TRABAJO

- Módulo 1: Las competencias básicas de la Inteligencia Emocional.
 - Juan Ramírez de Francia
- Módulo 2: Las relaciones personales y la Comunicación eficaz.
 - Juan Ramírez de Francia
- Módulo 3: El equilibrio interior y la gestión del estrés.
 - Juan Ramírez de Francia
- Módulo 4: Desactivación de las reacciones emocionales automáticas indeseadas.
 - Marly Kuenerz
 - Adelma Stolbum
 - Juan Ramírez de Francia
- Módulo 5: Competencias avanzadas: la motivación y la toma de decisión.
 - Adelma Stolbum
 - Juan Ramírez de Francia
- Módulo 6: Cómo potenciar la Inteligencia Emocional de nuestros hijos.
 - Mónica Delgado
 - Carmen Pascual
 - Juan Ramírez de Francia