



EQUILIBRIO
EMOCIONAL



Tabla de contenidos



01 Propósito principal
del módulo



02 Proyecto **SNAIL**

- Slow Work



03 Emociones y equilibrio emocional

- Definición
- Estado emocional
- El ciclo emocional



04 Emociones operativas

- Inteligencia emocional



05 Estado emocional no operativo



06 ¿Cómo alcanzamos el
equilibrio emocional?



07 Las emociones son
contagiosas



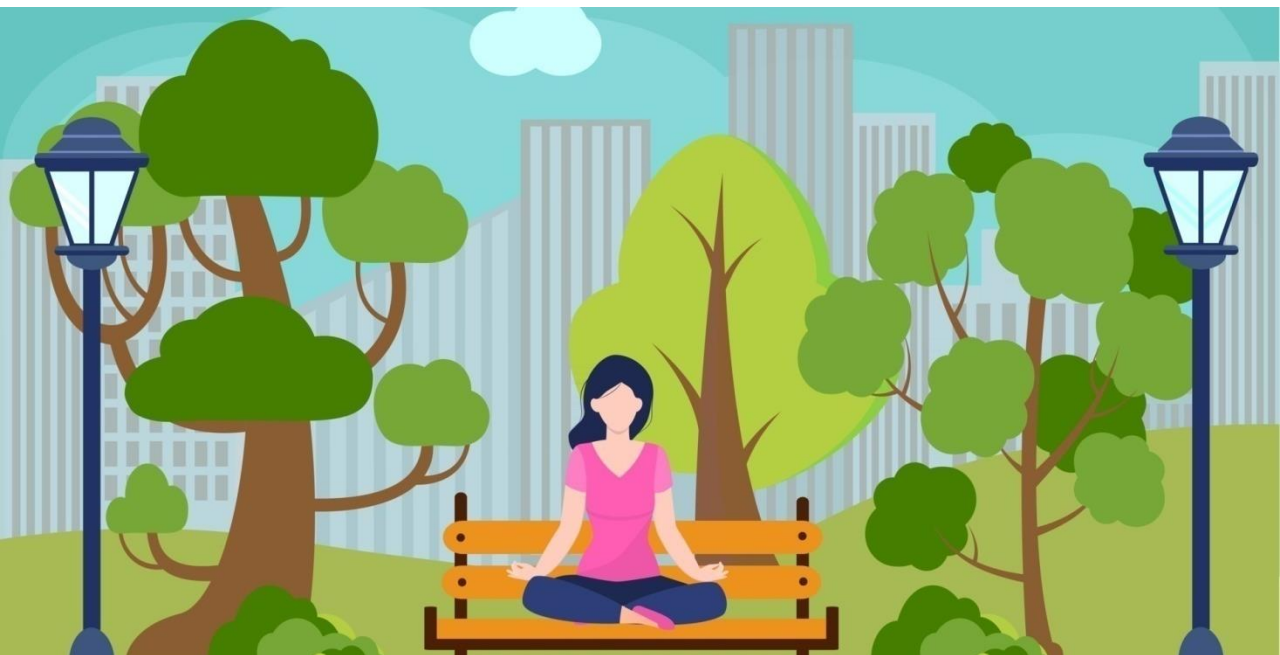
08 Coherencia emocional



09 Resultados a largo plazo



Equilibrio emocional



Propósito principal del módulo

- Aprender por qué el equilibrio emocional es importante para obtener resultados a largo plazo
- Aprender qué son las emociones operativas y las no operativas
- Aprender a encontrar el equilibrio emocional



Proyecto SNAIL



Slow Work

El proyecto SNAIL pretende concienciar a los trabajadores y a las empresas sobre cómo el slow work favorece una buena gestión de las emociones, algo muy importante para alcanzar el éxito profesional, tanto personal como de la organización. Slow work apuesta por dar mayor importancia a la inteligencia emocional y a las habilidades blandas en el trabajo para evitar los ladrones de tiempo y mejorar la productividad y los resultados.





Las emociones y el equilibrio emocional

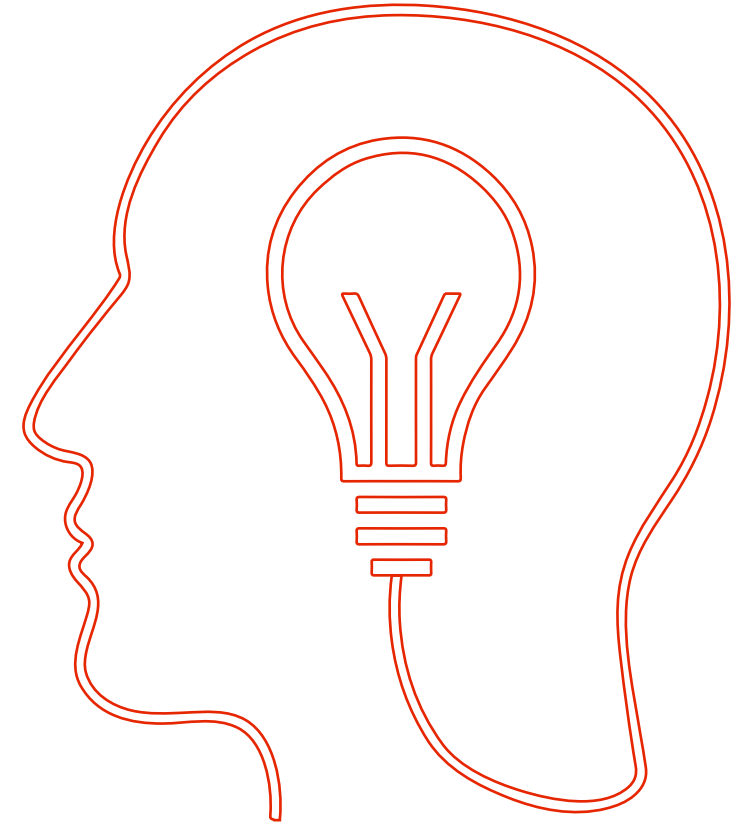
Definición



Las **emociones** son lo que realmente sentimos sobre las cosas.



El **equilibrio emocional** es la capacidad de la mente y el cuerpo de mantener el equilibrio y la flexibilidad ante los retos y los cambios. Promueve la salud física y es un requisito previo para el bienestar y el crecimiento personal.



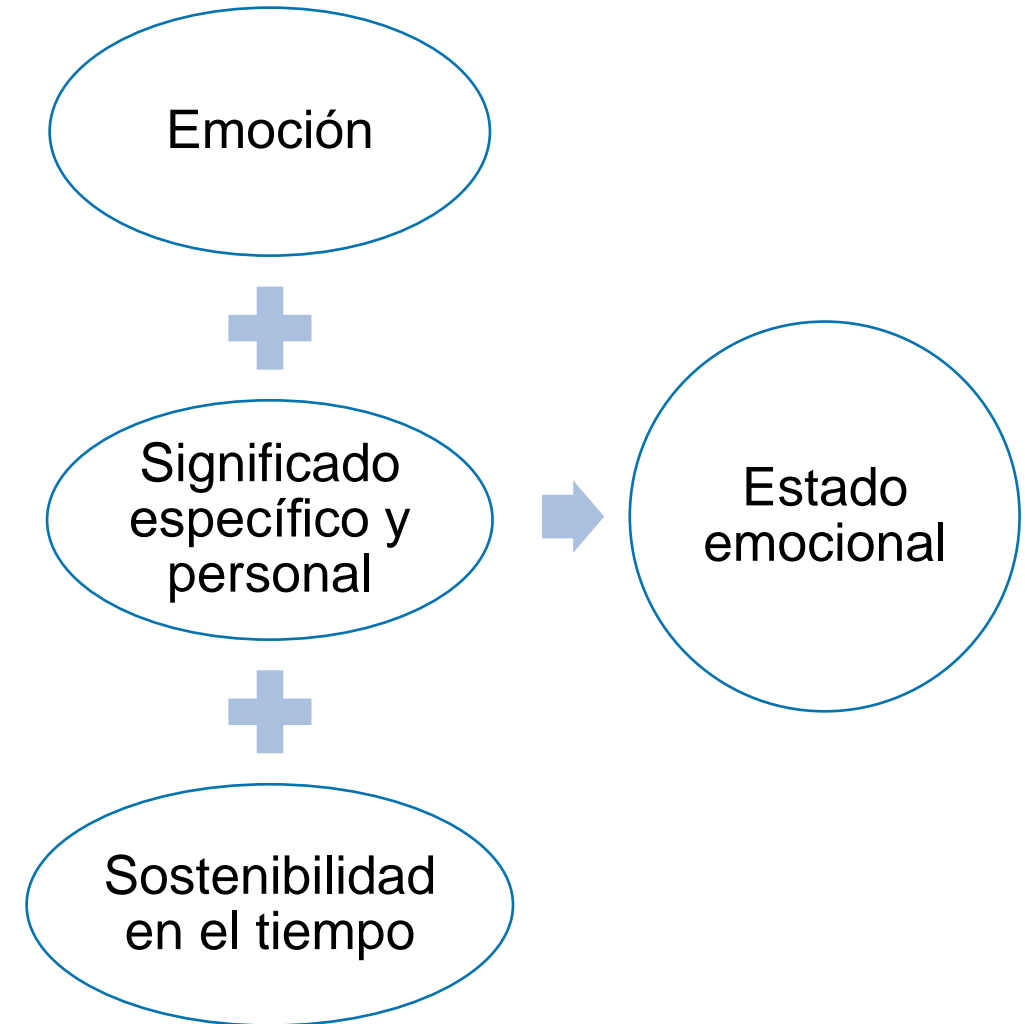


Las emociones y el equilibrio emocional



Estado emocional

Una emoción es una respuesta específica a un estímulo que no es más que una acumulación de reacciones neuroquímicas y fisiológicas a algo que nos sucede en un momento concreto. Generamos un estado emocional cuando añadimos dos elementos a esa emoción (un significado específico y personal más su sostenibilidad durante un periodo de tiempo más o menos prolongado).

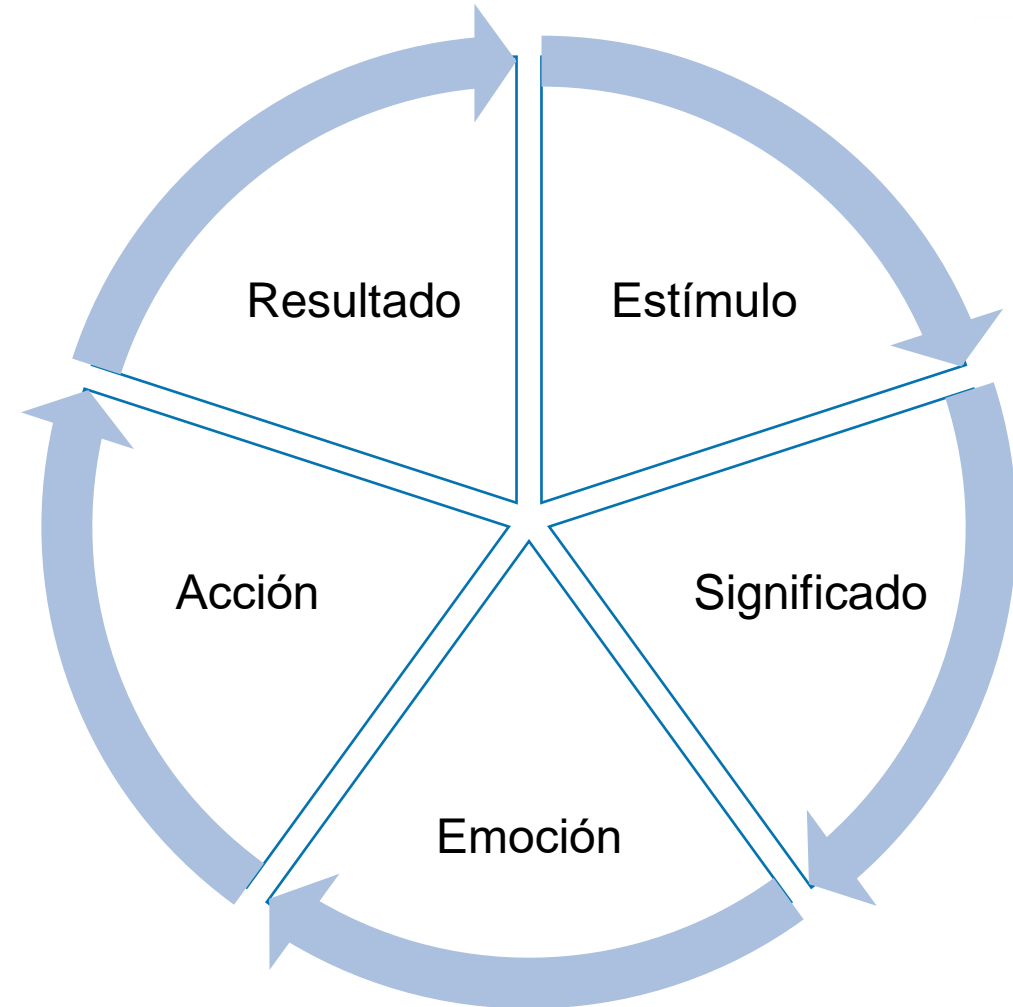




Las emociones y el equilibrio emocional

El ciclo emocional I

Las emociones condicionan nuestras acciones. Por ejemplo, si estamos tristes, nuestras acciones serán tristes. Estas acciones provocarán un resultado que se convertirá en un estímulo. Ese estímulo será interpretado de nuevo, es decir, le daremos un significado que provocará una emoción y el ciclo vuelve a empezar.

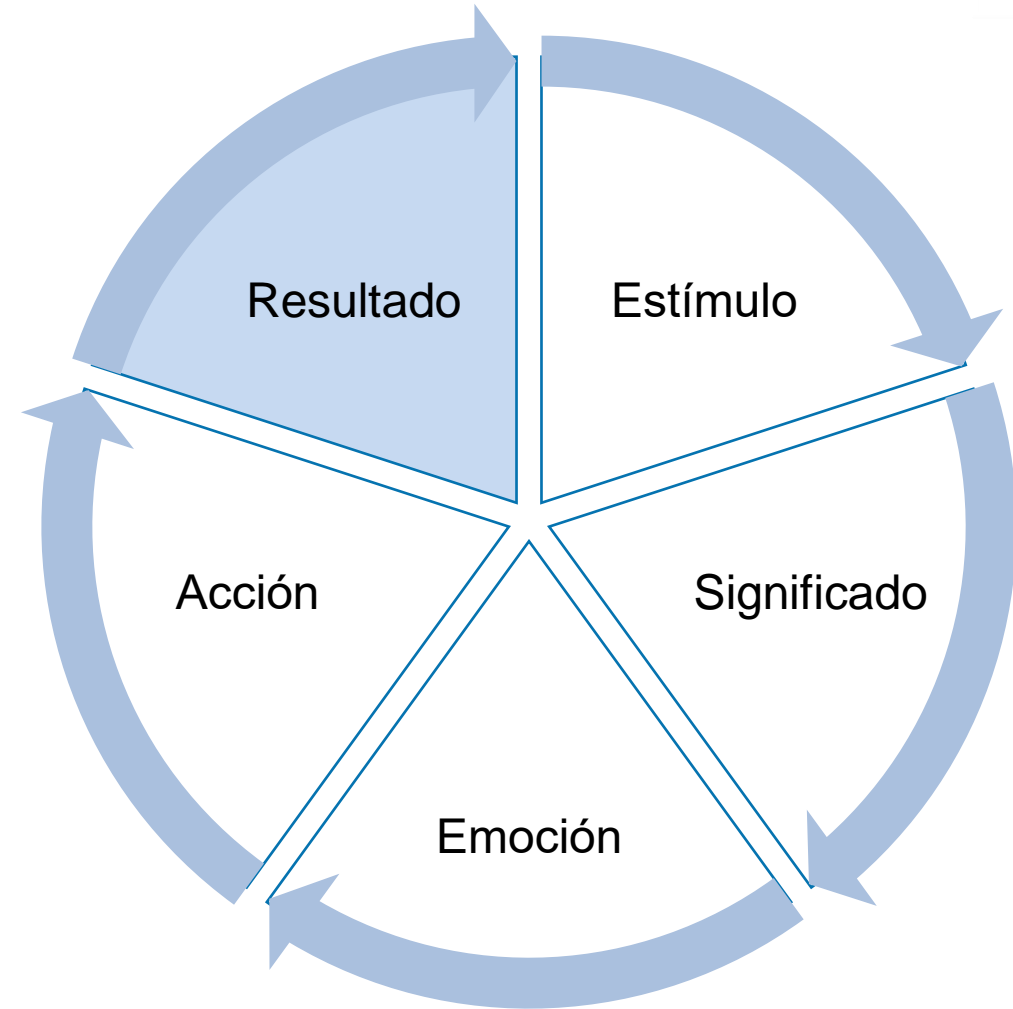




Las emociones y el equilibrio emocional

El ciclo emocional II

Este ciclo es la base de la inteligencia emocional. Para cambiar nuestras emociones debemos centrarnos en el resultado y no en el estímulo. Así prestaremos atención a lo que realmente importa y podremos emprender las acciones necesarias para llegar al resultado y trabajar las emociones que nos llevarán a él.





Las emociones y el equilibrio emocional

El ciclo emocional III

Podemos intervenir en cualquier parte de este ciclo, pero la más fácil es el significado que le damos a las cosas. Según Daniel Goleman (Inteligencia emocional, 1995), lo importante no es lo que nos pasa sino lo que hacemos con lo que nos pasa porque eso determina las emociones que generamos.

Si no le damos importancia al significado, no nos hacemos responsables de nuestras emociones y eso no es operativo.

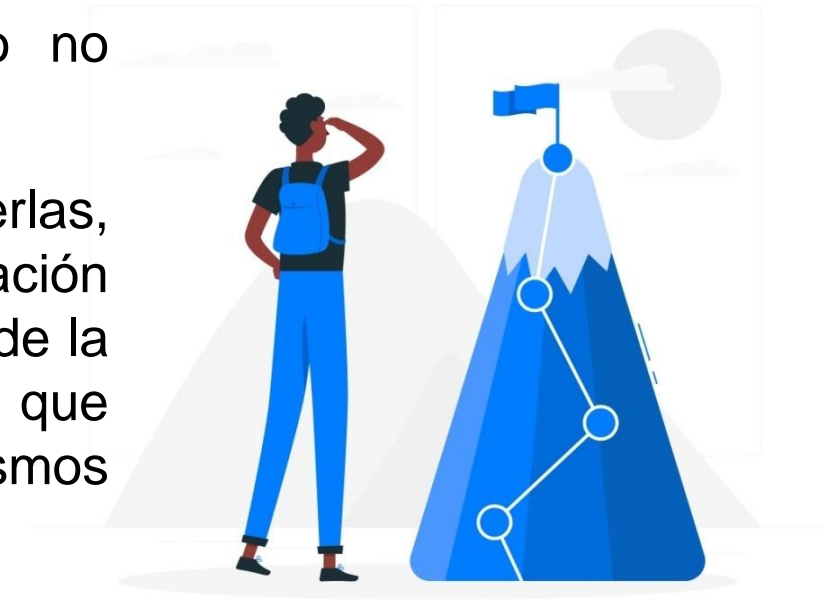




Emociones operativas

No hay emociones buenas o malas pero algunas son más agradables que otras. Las emociones son operativas o no operativas en función de nuestro objetivo.

Es normal sentir emociones desagradables pero debemos leerlas, entender que son señales y no problemas. Nos dan información de por qué aparecen y cuál es la solución para gestionarlas de la manera más productiva. Debemos saber dosificarlas para que generen los mejores resultados para nosotros mismos (intrapersonales) y para nuestro entorno (interpersonales).

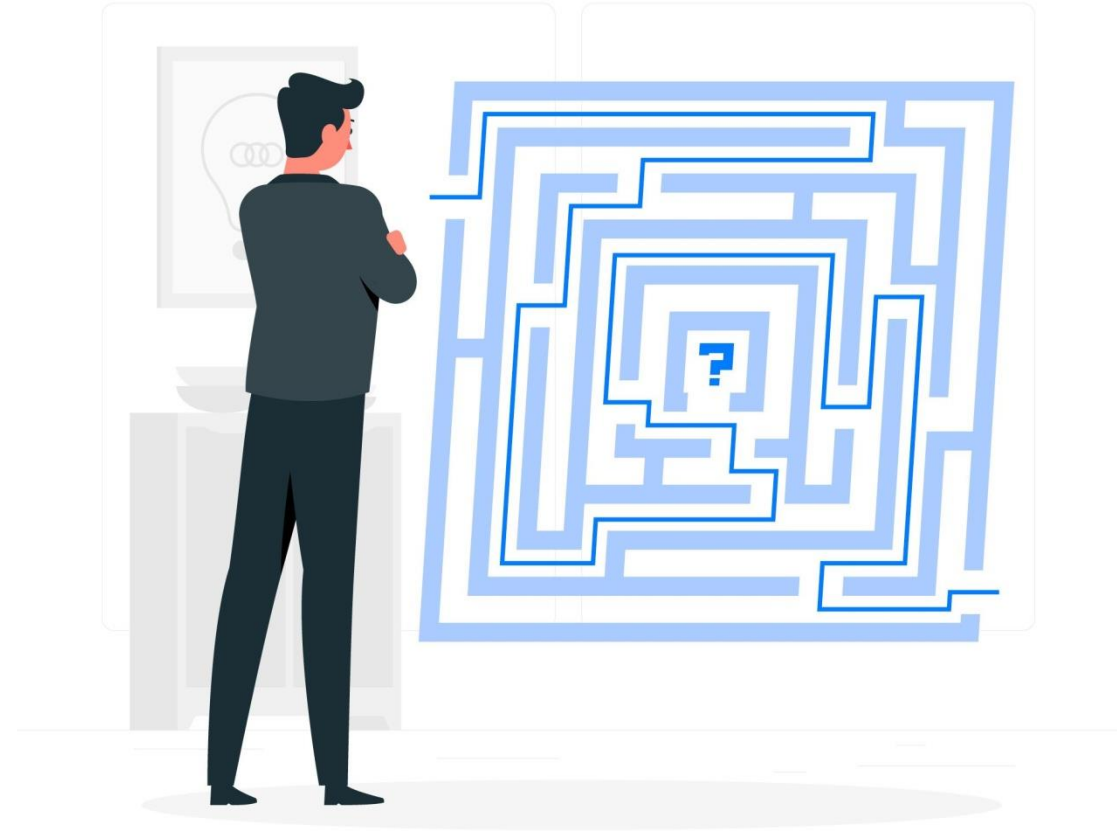




Emociones operativas

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional nos permite experimentar una emoción pero también hacernos responsables de ella, utilizarla cuando es operativa y saber cuando deja de ser práctica para alcanzar nuestros resultados.





El estado emocional no operativo

Las emociones desagradables pueden gestionarse y hacerse operativas. Cuando el estado emocional no es operativo tenemos que preguntarnos:

 ¿Hasta cuándo?

Las emociones desagradables tienen un tiempo para superarse. Debemos responsabilizarnos de ellas y darles un sentido diferente al del estímulo inicial que las provocó.

 ¿Para qué?

Es necesario centrarse en el objetivo para saber qué emoción es la que nos acerca al resultado y si la emoción que mantenemos es la más productiva para conseguirlo.



Estado emocional no operativo

Debemos recordar que las emociones no son negativas sino no operativas. Por ejemplo, el miedo es desagradable pero es operativo porque nos aleja de las cosas que pueden hacernos daño. Un estado emocional es no operativo cuando nos roba tiempo y no es productivo.

Un estado emocional no operativo puede resultar en:		
Falta de energía	Incapacidad para centrarse en lo importante	Dificultad para tomar decisiones



¿Cómo alcanzamos el equilibrio emocional?



No luchar contra la emoción.



Saber lo que nos quiere decir.



Darnos permiso para experimentarla.



Entender si es operativa.

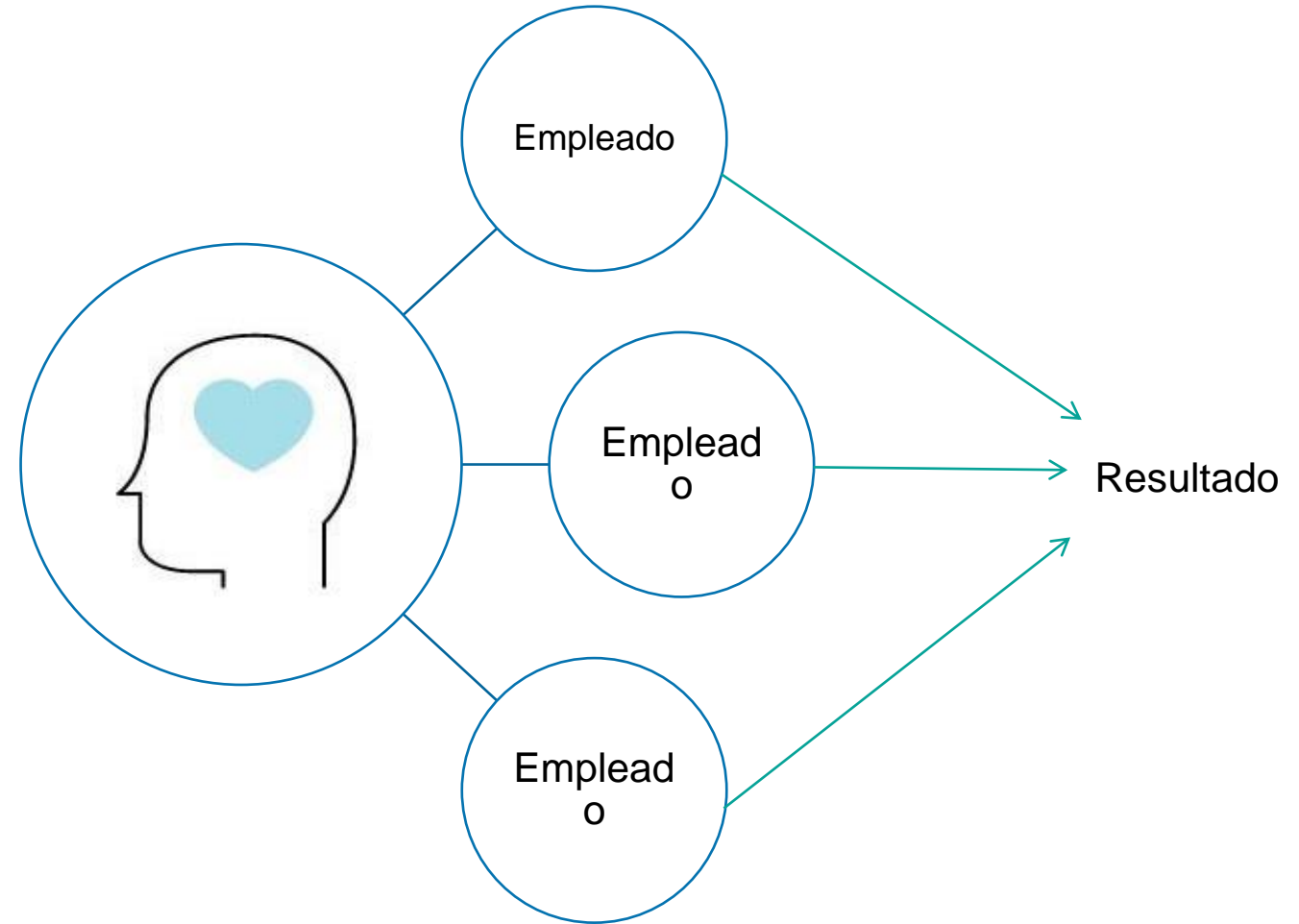


Si no es operativa, aprender a gestionarla.



Las emociones son contagiosas

Las relaciones humanas no son estáticas, las personas se influyen mutuamente de forma emocional y las emociones se propagan de los líderes del grupo a los miembros del mismo. Si los líderes contagian emociones no operativas, distraen a los empleados de su objetivo.

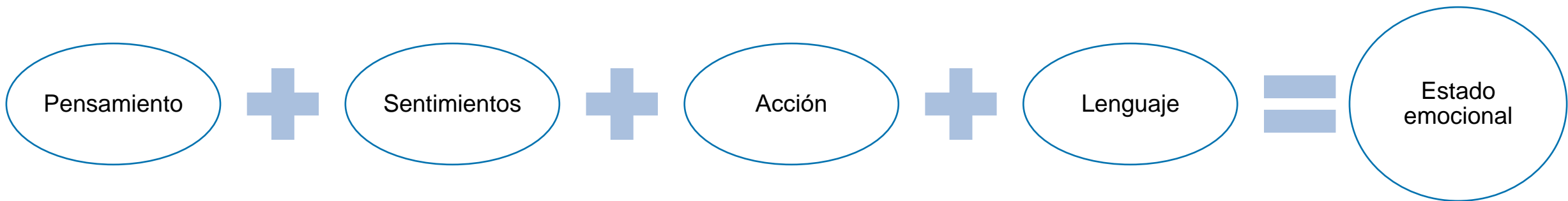




La coherencia emocional

Cuando pensamos, sentimos, actuamos y hablamos en la misma dirección, experimentamos una emoción y la prolongamos en el tiempo. Le damos coherencia.

Si nos preguntamos por qué sentimos las emociones que sentimos y no obtenemos una respuesta práctica, tenemos que hacer algo al respecto. Podemos romper su coherencia mediante el pensamiento, el sentimiento, la acción o el lenguaje. Si rompemos la coherencia de la emoción no operativa, el estado emocional se vendrá abajo.





Resultados a largo plazo

Cuando conseguimos el resultado deseado debemos entender cómo hemos llegado a él. Para ello, tenemos que aprender a interpretar las emociones, detectar su razón y su origen.

La mayoría de nosotros lidiamos con nuestras emociones reprimiéndoles o actuándolas pero las emociones tienen que ir a alguna parte. A la larga, reprimir las emociones conduce a la decepción, el arrepentimiento o la vergüenza. Si conocemos el origen de nuestras emociones, aprenderemos a gestionarlas mejor y encontraremos un equilibrio emocional. Esto nos llevará a conseguir resultados a medio y largo plazo que perdurarán en el tiempo.



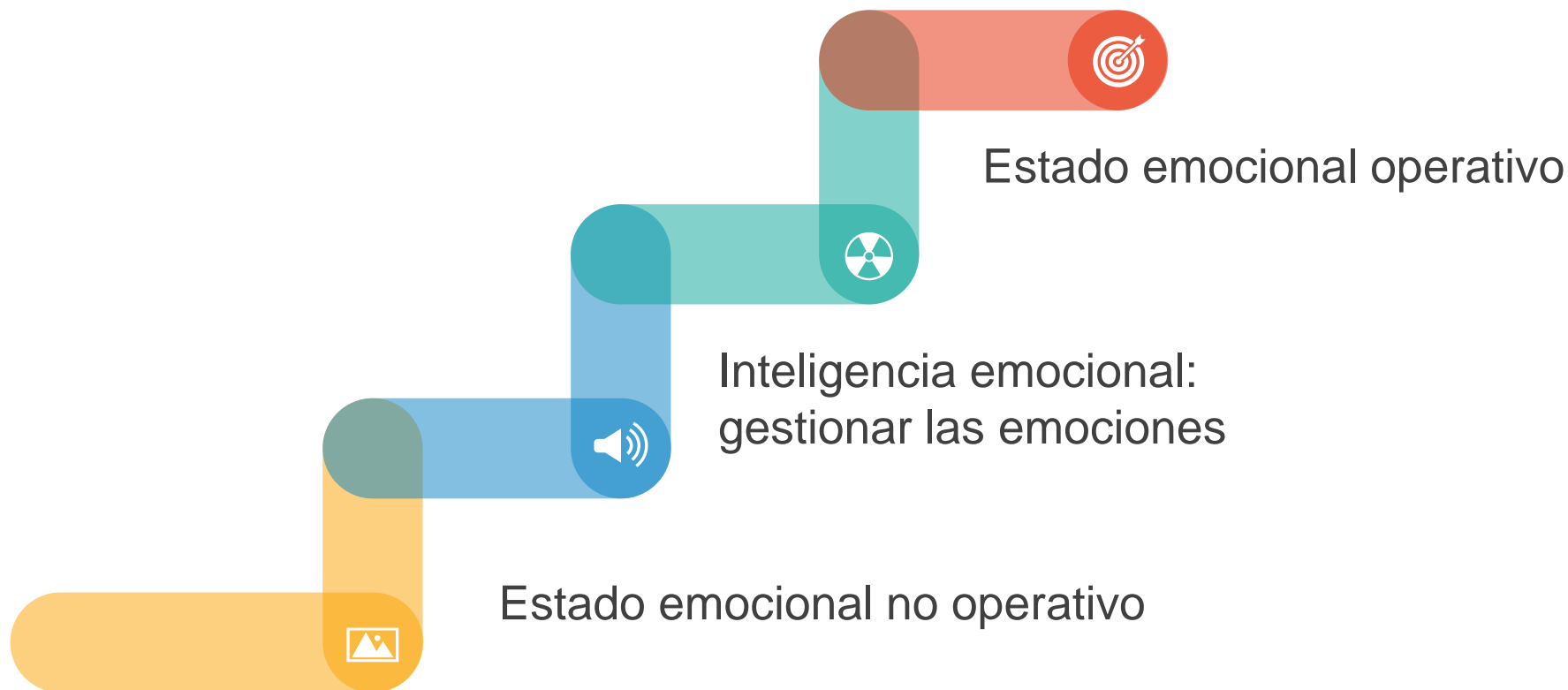


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Resultados a largo plazo

Resultado que queremos alcanzar





Referencias



- *Emotional Balance*. (s. f.). Brainworksneurotherapy.
<https://brainworksneurotherapy.com/neurofeedback-emotional-balance>
- *Emotional Balance*. (s. f.). Hands on Scotland.
<https://www.handsonscotland.co.uk/emotional-balance/>
- Indepcie. *Manual de Inteligencia emocional*
- *What is emotional balance? Understand your importance at work*. (s. f.). HR Consultant UK. <https://hrconsultantuk.co.uk/what-is-emotional-balance-understand-your-importance-at-work/>
- Goleman, D. (2016, 28 septiembre). *Emotional Balance: A Make or Break Skill for Leaders*. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/emotional-balance-make-break-skill-leaders-daniel-goleman>
- Hougaard, R., Carter, J., & Coutts, G. (2016). *Emotional Balance*. Springer Link. https://link.springer.com/chapter/10.1057%2F9781137551924_16



GRACIAS

Equilibrio emocional