

Cuaderno de trabajo:

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Que las emociones no te arrastren en la vida,
sino que tú seas el conductor de tus emociones.



Nuestro Entrenador
Jorge Cuevas
te reta a **innovar**

Arquitecto con maestría en psicoterapia Gestalt con entrenamiento avanzado en PNL e hipnosis Ericksoniana. Autor del bestseller ¡Se Buscan Locos! y de los libros *Crecimiento Personal a la Mexicana*, *La Mujer Maravilla* y *el Supermacho Asustado* y ¡*Atrévete a Vivir!*, de Editorial Diana, así como de la colección de hipnoterapia *Arquitectura Personal* y la novela *París te Marca*. Galardonado con el premio *Génesis al Mérito Juvenil 2004* y con la presea *Líder de Comunicación 2009*. Jorge ha impartido más de 3 mil conferencias en México y Venezuela, Puerto Rico y Canadá, además es socio honorario de *Liderazgo Internacional*, así como fundador y director creativo de la empresa *Evolución Coaching S.C.*, dedicada a entrenar de manera innovadora a directivos, equipos de trabajo o individuos. Jorge, junto con su equipo de entrenadores, desarrolla libros institucionales para empresas, así como material didáctico y dinámicas de alto impacto.

Busca en librerías lo más nuevo de Jorge Cuevas



 www.jorgecuevas.com locos@jorgecuevas.com (33) 3121-9826 y 3123-3088

Cuaderno de trabajo:

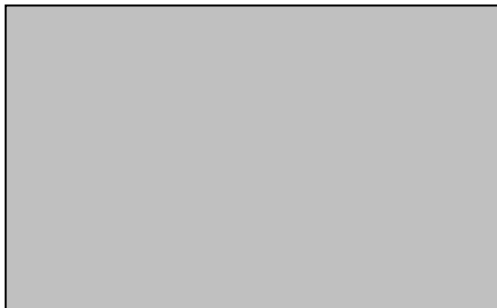
INTELIGENCIA EMOCIONAL

Que las emociones no te arrastren en la vida,
sino que tú seas el conductor de tus emociones.

¿Cuáles son tus expectativas
acerca de este
entrenamiento?



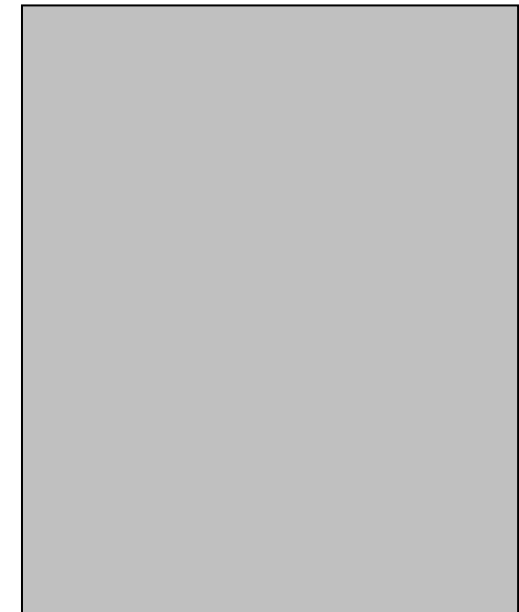
¿A qué te comprometes?



¿Qué entiendes tú por
Inteligencia Emocional?



¿Crees que la Inteligencia
Emocional es algo con lo que
se nace o uno la puede
desarrollar?, ¿por qué?



INTELIGENCIA EMOCIONAL

No abordaremos el tema de la Inteligencia emocional desde una perspectiva teórica sino a través de metáforas y ejercicios que te permitirán comprender y manejar tus emociones de manera profunda. Duraremos 12 horas comprendiendo la inteligencia emocional pero de entrada podemos aproximarnos al concepto, definiendo que No es y qué Sí es Inteligencia Emocional:

Qué no es Inteligencia Emocional	Qué sí es Inteligencia Emocional
La habilidad de racionalizar y explicar teóricamente tus emociones	La inteligencia para conocerte profundamente en el terreno emocional
La capacidad para reprimir e ignorar a tus emociones	La capacidad de hacerte amigo de tus emociones
La experiencia de que tus emociones te arrastren por la vida impulsándote a regarla en todos lados	La capacidad de convertir a tus emociones en motores que te impulsen al crecimiento
La habilidad para analizar, juzgar y etiquetar a otros	La capacidad de comprender profundamente las emociones de otros y desarrollar comportamientos que te permitan generar relaciones constructivas
La inteligencia para conocerte, rechazarte, odiarte y darte en la madre como consecuencia	La inteligencia para conocerte, aceptarte, amarte y actuar en consecuencia.

CONCEPTOS BÁSICOS

Nuestra metáfora principal.

El Ser Humano es un carruaje.

Los caballos son las emociones: son los motores que nos impulsan a actuar.

Los Caballos principales son: El Miedo, la alegría, la tristeza, el enojo y el amor

El Cochero es el intelecto, el cual generalmente trata de dominar a las emociones.

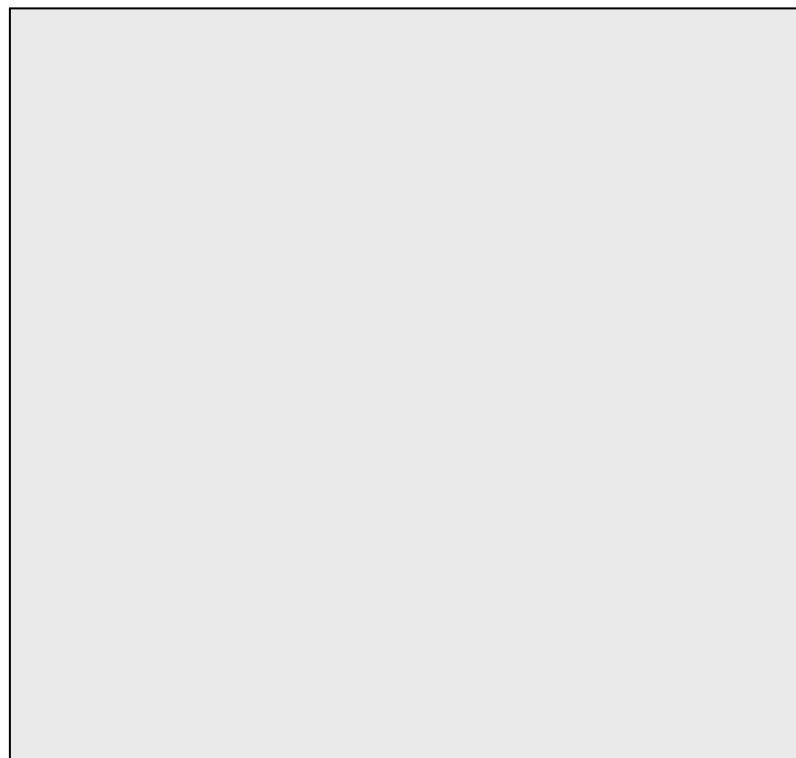
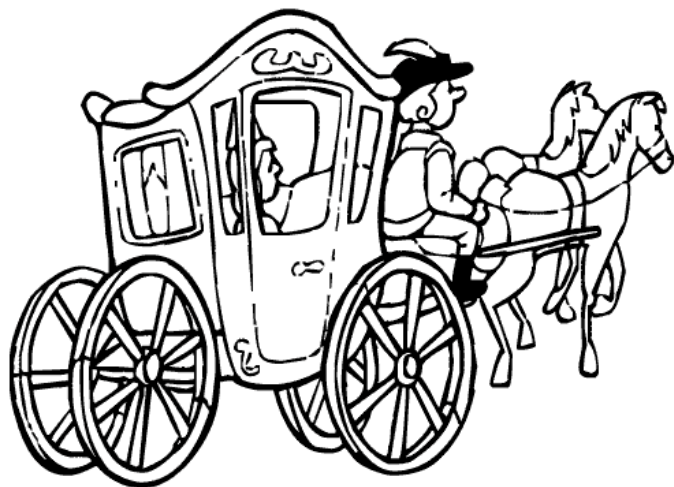
El Coche es el cuerpo, que a veces queda sumamente lastimado por las disputas entre el cochero y los caballos quienes rara vez se ponen de acuerdo (a fin de cuentas hablan diferentes idiomas ¿no?)

Y el pasajero que va dentro del coche es la conciencia: Este pasajero es el único capaz de negociar y conciliar entre el cochero y los caballos, pero casi siempre va dormido y no se da cuenta de que está pasando hasta que choca y ve que el coche es un relajo.

CONCEPTOS BÁSICOS

Nuestra metáfora principal para este entrenamiento.

Describe tu Ser, tu propio carruaje, cómo están los caballos, el cochero, el coche y el pasajero. Crea tu propia metáfora:



CONCEPTOS BÁSICOS

DESPERTANDO AL PASAJERO

1.-EXPERIENCIA

Vivimos la vida, no hay emociones malas ni buenas, simplemente son experiencias de las que hay que aprender.

2.-CONCIENCIA

Nos damos cuenta de lo que nos sucedió y lo que sentimos. Despertamos de la vigilia y tomamos conciencia de nosotros mismos y nuestro entorno.

3.-ACCIÓN

Con el aprendizaje adquirido elegimos un nuevo reto, ya sea externo o interno, activo o pasivo. Al realizarlo tenemos una nueva experiencia. Si aprendimos realmente comenzamos de nuevo nuestro ciclo de evolución, sino repetimos la materia

CONCEPTOS BÁSICOS: Modelo conversacional o ciclo de preguntas para despertar al pasajero y Evolucionar

ACCIÓN

Con preguntas como ¿Qué vas a hacer?, ¿qué paso sigue? La persona lleva a la práctica lo que ha descubierto y eventualmente avanzará a otro nivel, por ejemplo podrá evolucionar del mundo de los malos y los buenos al de no juzgar, o del mundo del esfuerzo y la autoexigencia al amor.

Con preguntas como ¿Cuál fue tu experiencia? O ¿qué sentiste? Le ayudarás a tu compañero a explorar su propia experiencia. Solo que no hay que meter nuestra cuchara.

Con preguntas como
¿Qué aprendes?
¿De qué te das cuenta?
Iremos despertando nuestra autoconciencia y conciencia total.

EXPLORACIÓN

CONCIENCIA

AQUÍ EL RESUMEN DE PREGUNTAS

ACCIÓN

¿Qué eliges hacer?

¿Cómo te sientes?
¿Cual fue tu experiencia?

¿Qué aprendes?
¿De qué te das cuenta?

EXPLORACIÓN

CONCIENCIA

REGISTRO DEL DESPERTAR DEL PASAJERO

Si semana a semana vas llenando este formato lograrás entrenarte, despertar tu conciencia y elevar tu inteligencia intrapersonal que junto con la interpersonal componen nuestro coeficiente emocional:

<p>Mi experiencia:</p> <p>Semana del ____ al ____ del mes de ____ año ____</p>	➔	<p>Me di cuenta de:</p>	➔	<p>Y mi compromiso:</p>
--	---	-------------------------	---	-------------------------

<p>Mi experiencia:</p> <p>Semana del ____ al ____ del mes de ____ año ____</p>	➔	<p>Me di cuenta de:</p>	➔	<p>Y mi compromiso:</p>
--	---	-------------------------	---	-------------------------

<p>Mi experiencia:</p> <p>Semana del ____ al ____ del mes de ____ año ____</p>	➔	<p>Me di cuenta de:</p>	➔	<p>Y mi compromiso:</p>
--	---	-------------------------	---	-------------------------

REGISTRO DE EVOLUCIÓN PERSONAL

<p>Mi experiencia:</p> <p>Semana del ____ al ____ del mes de ____ año ____</p>	➔	<p>Me di cuenta de:</p>	➔	<p>Y mi compromiso:</p>
--	---	-------------------------	---	-------------------------

<p>Mi experiencia:</p> <p>Semana del ____ al ____ del mes de ____ año ____</p>	➔	<p>Me di cuenta de:</p>	➔	<p>Y mi compromiso:</p>
--	---	-------------------------	---	-------------------------

<p>Mi experiencia:</p> <p>Semana del ____ al ____ del mes de ____ año ____</p>	➔	<p>Me di cuenta de:</p>	➔	<p>Y mi compromiso:</p>
--	---	-------------------------	---	-------------------------

Introducción: CONCEPTOS BÁSICOS

Zonas de la conciencia

Describe tu experiencia en el ejercicio anterior

AUTO- REGULACIÓN

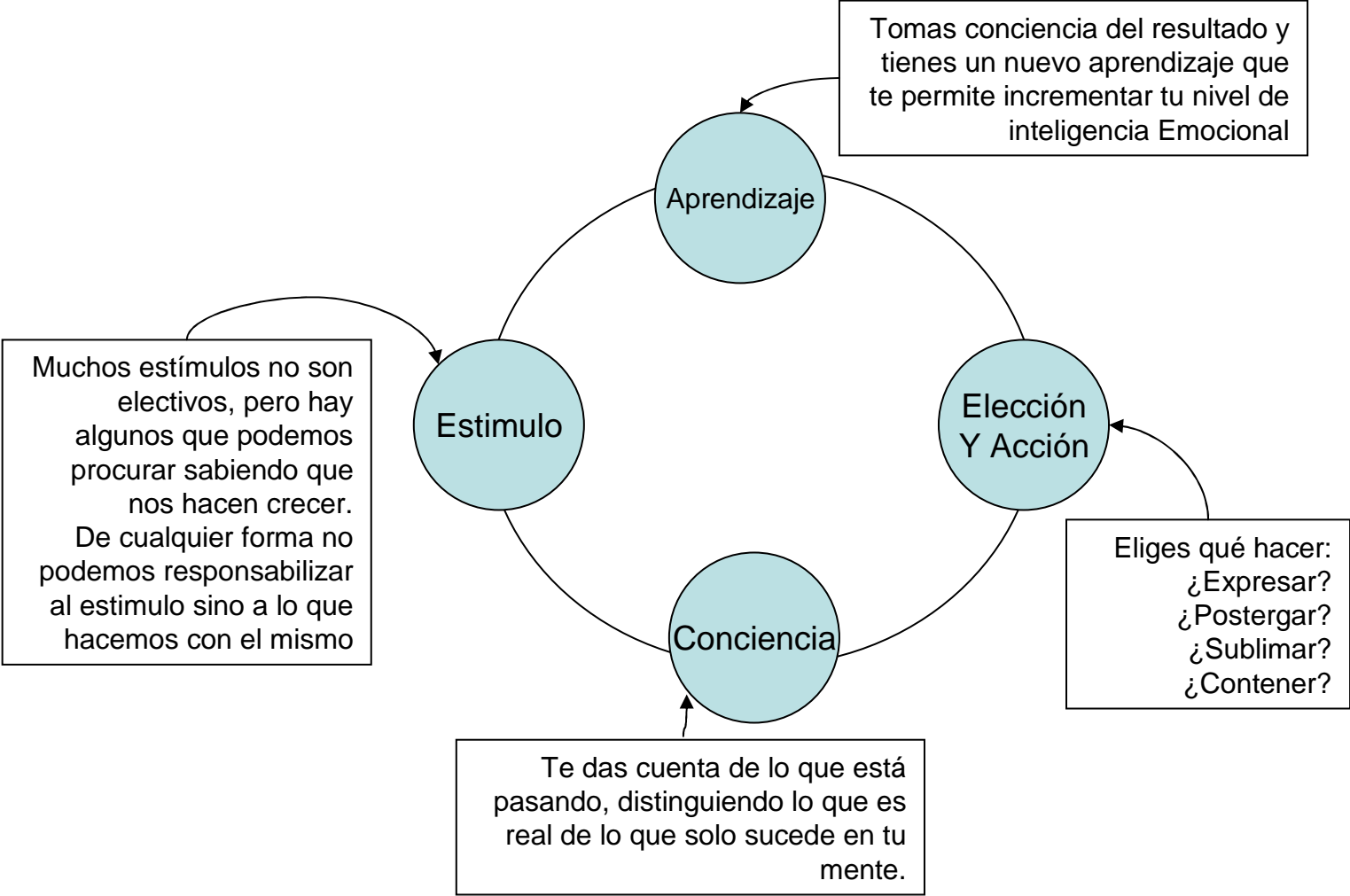
IMPLOSIÓN:
Es cuando nos tragamos las emociones y explotamos hacia dentro dañándonos física y emocionalmente.



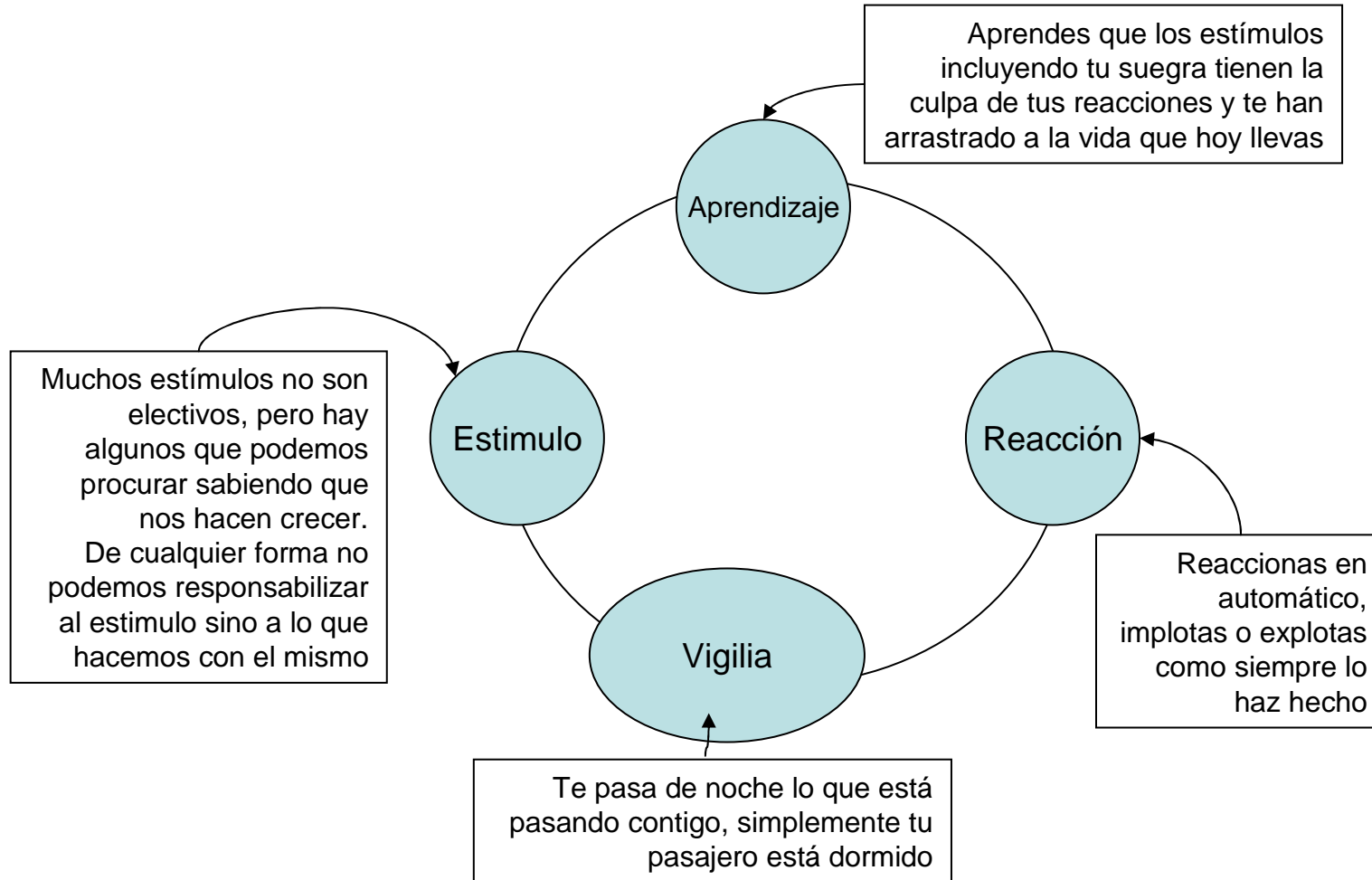
EXPLOSIÓN: Es cuando tronamos y nuestros caballos emocionales corren sin control aplastando al que se les pone enfrente y dañando nuestro propio carruaje

Auto-regulación: Es cuando logramos un excelente nivel de conciencia y comunicación intrapersonal, dejando que los caballos nos lleven a la realización, dejando que las emociones destructivas se vayan o bien que trabajen para nuestro beneficio y por lo tanto dejen de ser destructivas

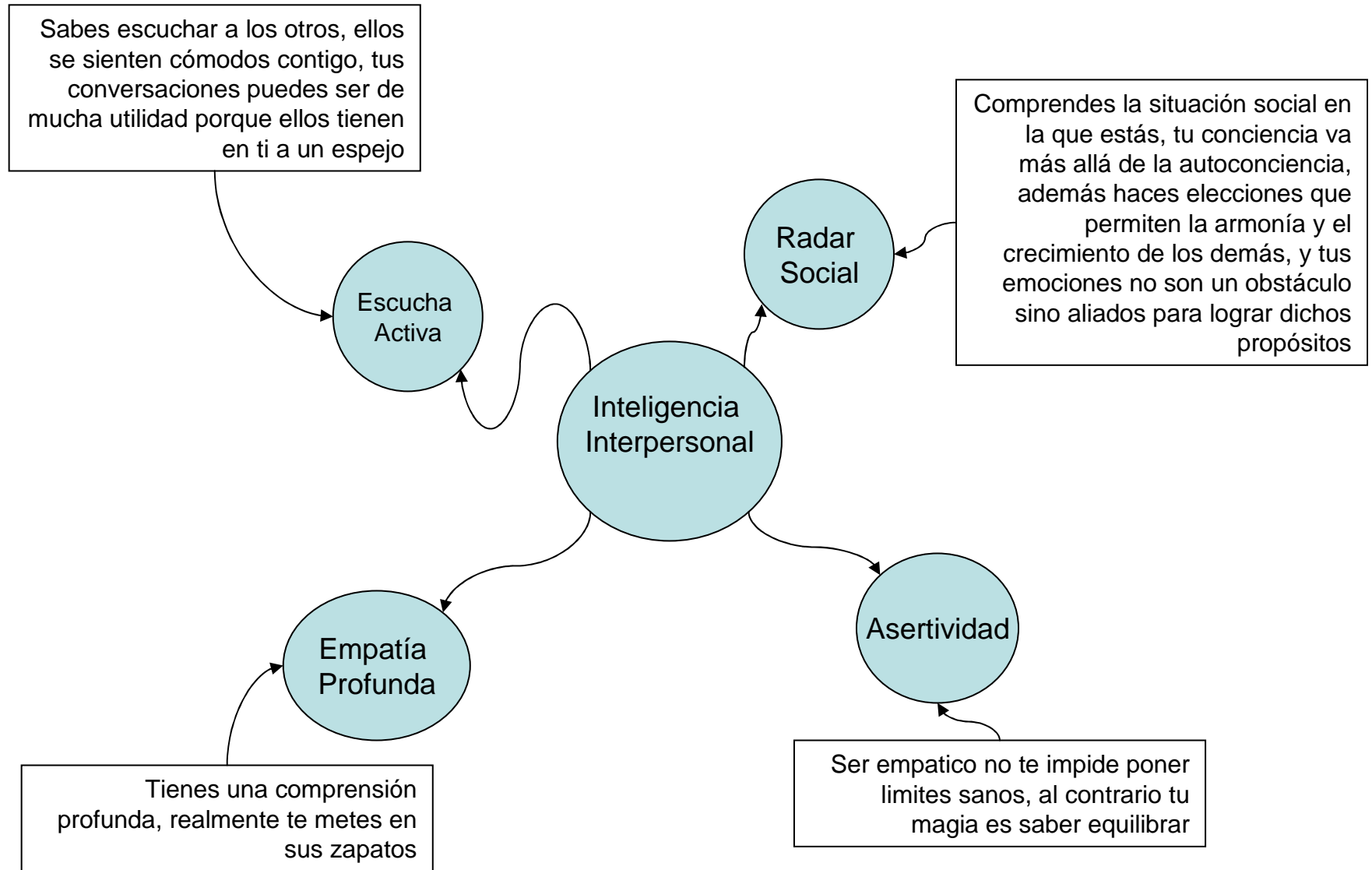
CÓMO SE LOGRA LA MAESTRIA EN LA AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL



Y CÓMO SE LOGRA VIVIR EN LA INCOMPETENCIA EMOCIONAL



INTELIGENCIA INTERPERSONAL



CÓMO LOGRAR LA MAESTRÍA EN LA ESTUPIDEZ INTERPERSONAL

