

INTELIGENCIA EMOCIONAL:

CONCIENCIA PLENA Y AUTOCONOCIMIENTO



¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Capacidad que tienen las personas para conocerse así mismas y sus emociones, comprender lo que les sucede y superarse.



Cuadrantes que definen la inteligencia emocional:

- **Autoconciencia:** la habilidad de reconocer e identificar las emociones en ti mismo, así como su origen.
- **Autocontrol:** tu capacidad de controlar los impulsos y retrasar la recompensa inmediata.
- **Empatía:** la habilidad para conectar con las emociones y motivos de los demás.
- **Habilidades sociales:** la capacidad de relacionarte satisfactoriamente con los demás, gestionar los conflictos y comunicarte claramente.





¿Qué es la Autoconciencia?

Conocimiento que una persona tiene de sí misma, de sus actos y pensamientos. Capacidad de verse y reconocerse a sí misma y de juzgar sobre esa visión y reconocimiento.

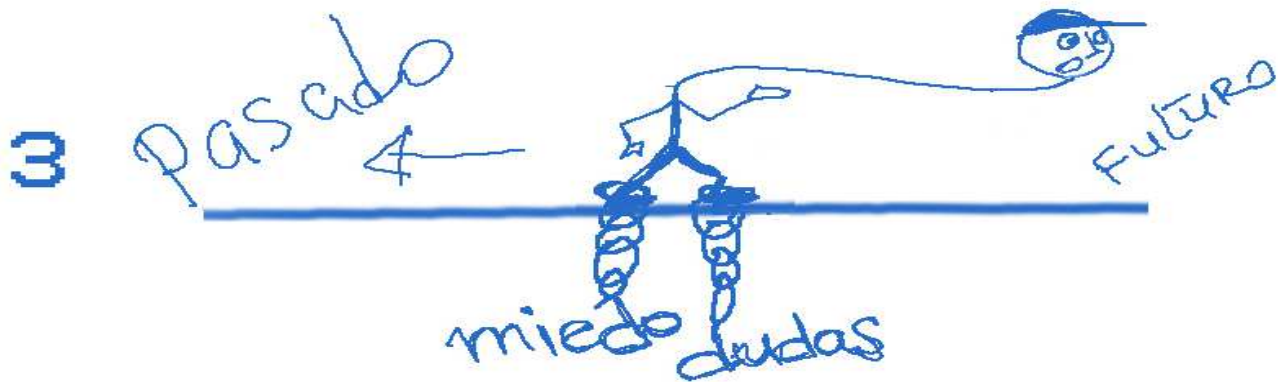
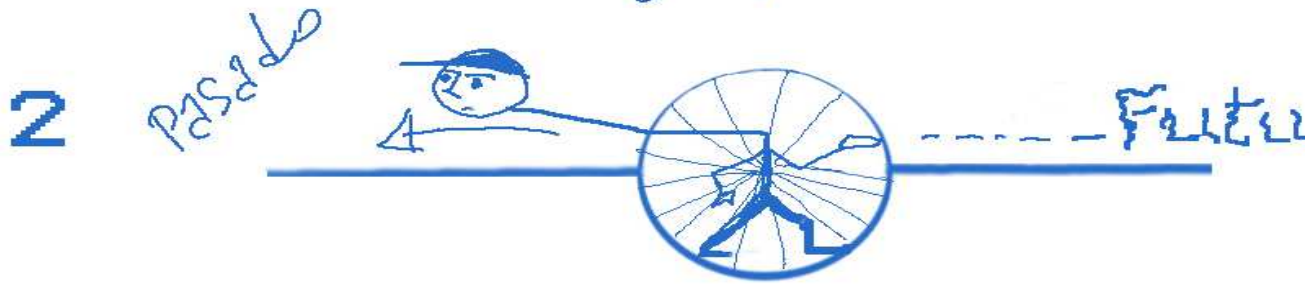
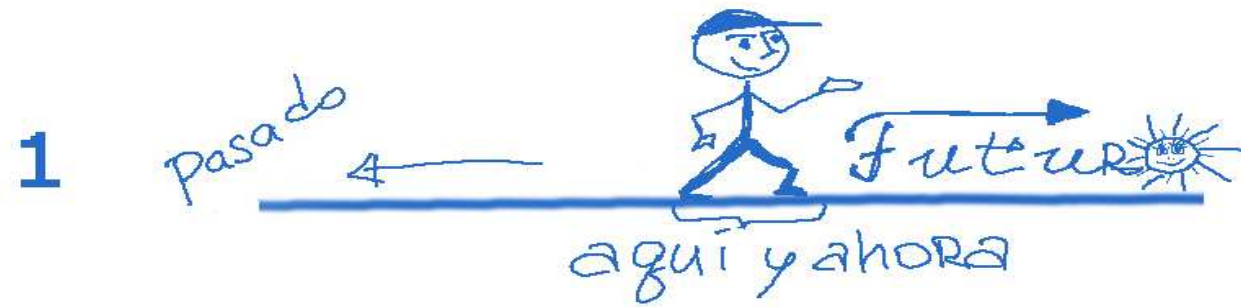


Y ¿qué es la 'CONCIENCIA PLENA'?

Consiste en prestar atención, momento a momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, de forma principalmente caracterizada por "aceptación" —una atención a pensamientos y emociones sin juzgar si son correctos o no.

¿Para qué nos sirve?

- Para estar presente en lo que está sucediendo cuando hago algo.
- Para experimentar lo real, vivir en el aquí y el ahora.
- Me permite poner claridad en mis sentimientos, emociones y pensamientos.
- Conseguir aceptarnos como somos.
- Para escucharnos sin interferencias, elaboraciones o juicios.





"ALEGRATE
PORQUE TODO LUGAR
ES AQUÍ ✕
Y TODO MOMENTO
ES AHORA."



Handwritten signature

¿Cómo conseguimos desarrollar la autoconciencia y conciencia plena?

- A través de la práctica de la **Meditación**.



¿Qué es Meditar?

- **Meditar** es un estado de no-mente, es decir, un estado de consciencia pura sin contenido específico, en el que te conviertes en simple testigo del fluir de tus sensaciones corporales, de tus pensamientos, de tus emociones, sin identificarte con ninguno, sin perseguir ningún objetivo, ningún deseo.

¿Cómo Meditar?

Anapanasati: Meditación siguiendo la respiración

- **Primera etapa:**

Debemos observar y seguir todo el proceso respiratorio desde que el aire entra por las fosas nasales y llega hasta los pulmones, tratando de darnos cuenta de las sensaciones, del ritmo, de los músculos que intervienen en el proceso, de la diferencia entre el inhalar y el exhalar etc. Entonces y cuando nos sintamos listos comenzamos a contar las respiraciones después de cada exhalación. Inhalamos -exhalamos contamos uno, inhalamos- exhalamos contamos dos, y seguiremos contando hasta diez respiraciones para en dicho punto volver a empezar. Continuaremos de esta manera durante un periodo de mas o menos cinco minutos.

- **Segunda etapa:**

Seguimos contando las respiraciones en ciclos de diez pero ahora realizamos el conteo antes de cada inhalación, es decir contamos uno inhalamos-exhalamosEsta etapa es similar a la anterior pero ahora debemos mantenernos un poco mas atentos para anticipar el conteo al hecho de la inhalación.



- **Tercera etapa:**

Dejamos de contar, tratando de mantener la atención consciente en todo el proceso respiratorio, tanto las sensaciones físicas producidas por la respiración como el ritmo, el espacio entre inhalar y exhalar, etc. y al igual que las etapas anteriores su duración será de cinco minutos aproximadamente.

Cuarta etapa:

Enfocamos nuestra atención en la zona de las fosas nasales y labio superior, buscamos ahí la sensación que se produce al entrar en contacto el aire con esa zona del cuerpo, tal vez un cosquilleo, un contraste de temperatura. Localizamos esta sensación y nos enfocamos tanto como podamos en ella.



TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

Activa

- A. Karma Yoga
- B. Algunas prácticas Bhaktis, Bhajan, etc.

Estática

A. Con cualidad o forma:

1. Mantra
2. Símbolo psíquico
3. Yantra y mandala
4. Chakras
5. Respiración (Ej. Anapanasati, pranayamas)

B. Sin cualidad o sin forma

1. Meditación Vedanta: el auto-conocimiento.
2. Meditación en la práctica budista Theravada: Vipassana y Metta Bhavana.
3. Meditación sobre ideas abstractas como: la infinitud, la eternidad, el Absoluto, el Ser.



Beneficios de la Meditación:

- **ELEVA LAS DEFENSAS DEL CUERPO**
- **FAVORECE AL EQUILIBRIO EMOCIONAL**
- **AUMENTA LA FERTILIDAD**
- **ALIVIA EL SÍNDROME DE COLON IRRITABLE**
- **AFECTA AL SISTEMA INMUNE, ES ANTI CANCERÍC Y DISMINUYE PROBLEMAS CARDIACOS.**
- **DISMINUIYE LA PRESIÓN SANGUÍNEA**
- **REDUCE EL RITMO CARDÍACO**
- **CALMA LA RESPIRACIÓN**
- **CONTROLA LA RESPUESTA CORPORAL AL ESTRÉS.**
- **FAVORECE LA QUIETUD Y LA PAZ**



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- Relajación progresiva de Jacobson.
- Relajación autógena.
- Visualizaciones.





“Cuida tus pensamientos, porque se volverán palabras.

Cuida tus palabras, porque se transformarán en actos.

Cuida tus actos, porque se harán costumbre.

Cuida tus costumbres, porque forjarán tu carácter.

Cuida tu carácter, porque formará tu destino.

Y tu destino, será tu vida.”

Mahatma Gandhi

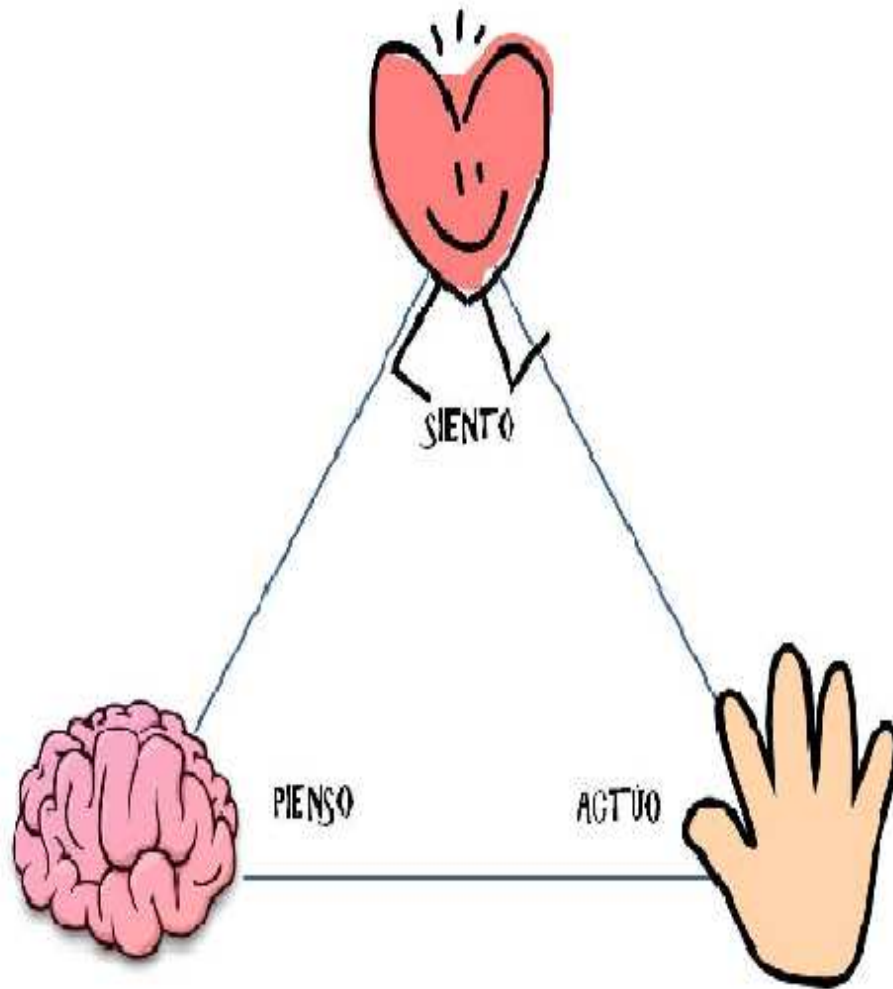
AUTOCONOCIMIENTO



Tiene que ver con:

- ¿Quién soy yo?
- ¿Cómo me siento conmigo y en relación con los demás?.
- ¿Cómo actúo conmigo y en relación con los demás?.

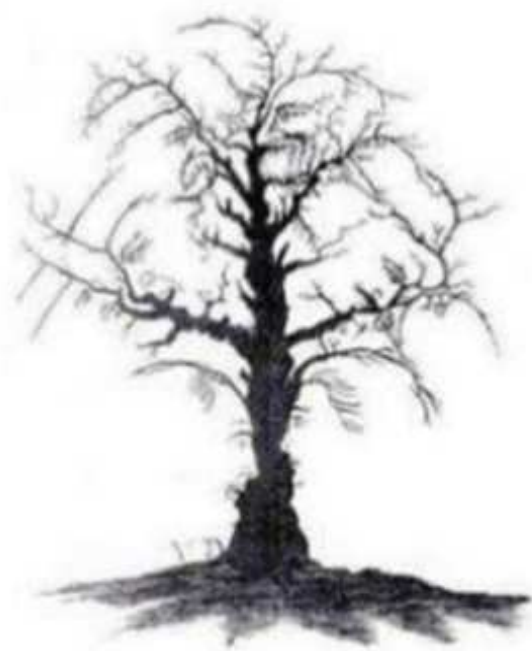
*El **Autoconocimiento**, es el proceso de descubrimiento de uno/a mismo/a. Es un proceso activo en el que la persona va ampliando su conciencia. autoimagen, imagen de sí, etc... son sinónimos de la idea que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal*



- Quien soy
- Qué quiero
- Cúal es mi misión
- Cómo lo quiero lograr
- A dónde quiero llegar
- Cuáles son mis metas

EL DARSE CUENTA (AWARENESS)

Este es el concepto clave sobre el que se asienta. En pocas palabras darse cuenta es entrar en contacto, natural, espontáneo, en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe



- **DARSE CUENTA DEL MUNDO EXTERIOR.**
- **DARSE CUENTA DEL MUNDO INTERIOR.**
- **ZONA INTERMEDIA.**



**¿Con qué emociones
me identifico más?**



Y la responsabilidad

- Desde la responsabilidad puedo afinar, en lugar de condenarme, qué aspectos de mi conducta son los que puedo modificar. Si me hago cargo de mi funcionamiento puedo ver con mayor claridad. Culpabilizándonos nos condenamos, nos infantilizamos y no podemos ver con claridad. Caemos en la dinámica interna del perseguidor y el perseguido. Hacernos responsables nos ayuda a modificarnos y esa es la actitud que corresponde al adulto.

- Es decir, ***la responsabilidad es la capacidad de responder por nosotros mismos.*** Como dice Claudio Naranjo en *La vieja y novísima gestalt*:

“La responsabilidad, por ejemplo, no es un deber sino un hecho inevitable: somos los hechores responsables de cualquier cosa que hagamos. Nuestra única alternativa es reconocer tal responsabilidad o negarla.”

