



Manual de INTELIGENCIA EMOCIONAL práctica



Por Paty Wilensky

www.capacitacion-juegos.com.ar

MANUAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PRÁCTICA



Índice

Introducción	5
--------------	---

Primera parte CONDICIONES TEÓRICAS

	Pag.
Aprender de las emociones	5
Concepto de emoción	6
Inteligencia emocional	7
Habilidades o competencias intrapersonales	9
Habilidades o competencias interpersonales	11

Segunda parte

HERRAMIENTAS PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

	Pag.
Herramienta 1 ¿Cómo percibo la situación?	15
Dinámica 1	16
Dinámica 2	18
Herramienta 2 Estrategias posibles frente a los problemas	20
Dinámica 3	22
Dinámica 4	23
Herramienta 3 Sensaciones de las complicaciones	25
Dinámica 5	26
Dinámica 6	28
Herramienta 4 Separar las dos partes del conflicto	29
Dinámica 7	30
Dinámica 8	32
Herramienta 5 La ruta con dos carriles	34
Dinámica 9	37
Herramienta 6 Los envases de los conflictos	38
Dinámica 10	40
Dinámica 11	43
Herramienta 7 Ver al otro como un todo	45
Dinámica 12	48
Dinámica 13	52
Herramienta 8 Brújula de las emociones	54
Dinámica 14	59
Dinámica 15	61
Herramienta 9 Quitar la sorpresa emocional	62
Dinámica 16	64
Herramienta 10 Tomar distancia	65
Dinámica 17	68
Dinámica 18	69

MANUAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PRÁCTICA



Herramienta 11 Escuchar el diálogo interno	72
Dinámica 19	73
Dinámica 20 Juego grupal	74
Herramienta 12 Tomar contacto con el cuerpo	78
Dinámica 21	79
Dinámica 22	80
Herramienta 13 Abrir la madeja	82
Dinámica 23	83
Dinámica 24	84
Herramienta 14 Mirar con lupa	87
Dinámica 25	89
Dinámica 26	90
Herramienta 15 La válvula de escape	91
Dinámica 27	93
Herramienta 16 Los dos hemisferios cerebrales	96
Dinámica 28	98
Dinámica 29	99
Herramienta 17 Los dos lados de la cuchara	100
Dinámica 30	103
Dinámica 31	104
Herramienta 18 Percibir lo que el otro dice	106
Dinámica 32 Juego grupal	107
Dinámica 33 Juego grupal	111
Herramienta 19 Percibir lo que el otro hace	115
Dinámica 34 Juego grupal	118
Dinámica 35 Juego grupal	121
Herramienta 20 Percibir lo que el otro piensa	126
Dinámica 36 Juego grupal	127
Dinámica 37 Juego grupal	132
Herramienta 21 Percibir lo que otro siente	136
Dinámica 38 Juego grupal	137
Dinámica 39 Juego grupal	141

Tercera parte

LA TÉCNICA FÁBULAS DE CONVIVENCIA

Juegos de imaginación	144
Aprendizaje emocional a través de las Fábulas	145
Polaridad, reversibilidad y Fábulas de convivencia	146
Carl Jung y los ensueños dirigidos	148
Subpersonalidades: el modelo de las partes	149
La sombra y las fábulas de convivencia	152
Aceptar las dos partes	155
Fábula del Búho y la Hipopótama: el racional y el sensible	157
Fábula del Ciervo y la Tortuga: movedizo y casero	168
Fábula del Caballo y la Comadreja	169

MANUAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PRÁCTICA



Fábula del Tigre y el Delfín	176
¿Cómo usar esta Técnica?	177
🐾 Juego 1 Decisión	179
🐾 Juego 2 Dos columnas (si lo realizas tú solo)	181
Juego 2 Dos columnas (si guías a otra persona)	185
🐾 Juego 3 Los personajes (si lo realizas tú solo)	190
Juego 3 Los personajes (si guías a otra persona)	194
🐾 Juego 4 La cinchada (si lo realizas tú solo)	199
Juego 4 La cinchada (si guías a otra persona)	203
🐾 Juego 5 Préstamos (si lo realizas tú solo)	206
Juego 5 Préstamos (si guías a otra persona)	209
🐾 Juego 6 Renovados (si lo realizas tú solo)	213
Juego 6 Renovados (si guías a otra persona)	216
🐾 Juego 7 Landia (si lo realizas tú solo)	218
Juego 7 Landia (si guías a otra persona)	221
🐾 Juego 8 Los aliados (si lo realizas tú solo)	226
Juego 8 Los aliados (si guías a otra persona)	231
🐾 Juego 9 Las castas (si lo realizas tú solo)	234
Juego 9 Las castas (si guías a otra persona)	237
🐾 Juego 10 La casa (si lo realizas tú solo)	240
Juego 10 La casa (si guías a otra persona)	246
🐾 Juego 11 Mesa de directorio (si lo realizas tú solo)	248
Juego 11 Mesa de directorio (si guías a otro)	251
Preguntas frecuentes	255
Cierre	267

MANUAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PRÁCTICA



INTRODUCCIÓN

Este Manual te permite aprender varias estrategias para resolver tus conflictos. Ya sean viejas discusiones o el drama de tu vida, a través de las “Herramientas que desarrollan la Inteligencia Emocional” o la “FÁBULAS DE CONVIVENCIA” podrás mirar tus conflictos de manera diferente, y empezar a resolverlos.

Encontrarás que hay conflictos sencillos, como malos entendidos. Y hay otros conflictos tan complejos, que parecen no tener solución. En ambos casos lo más importante es que TÚ PUEDES HACER ALGO para cambiar la situación. Aunque sea una gran montaña de problemas, un solo paso te acerca a la meta, y sobre todo te da la fuerza para dar el próximo paso.

Tus estados de ánimo se te presentan como reacciones emocionales: haces o dices cosas casi impulsivamente. Esas reacciones son comportamientos y estrategias aprendidas hace tiempo, y quizás algunas no te gusten. Sin embargo, esas reacciones y la emoción que tienen detrás son las pistas para que sepas que algo se ha movido dentro tuyo. A través de las herramientas y las Fábulas descubrirás qué aspecto tuyo se encuentra detrás de cada reacción emocional.

Verás que, en el terreno de las emociones no importa cuán pequeños sean los pasos. Cada modificación que realizas, puede ser la clave para que cambie toda la situación. Al igual que en el tablero de ajedrez, donde basta que muevas una sola pieza a otro casillero o que mires el tablero desde otro ángulo, para que pueda cambiar el partido.

En este Manual encontrarás ejercicios con los que puedes abordar cualquier tipo de problema emocional. Son dinámicas sencillas o JUEGOS de la imaginación.

- ✚ En las **Herramientas**, aprendes a intercambiar información entre el hemisferio racional y el hemisferio emocional.
- ✚ En las **Fábulas**: transformas tus comportamientos o emociones en símbolos, personajes imaginados, animales que dialogan frente a ti. Ahora que están afuera puedes observarlos con claridad.

MANUAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PRÁCTICA



APRENDER DE LAS EMOCIONES

“Todas las tristezas pueden ser soportadas
si las pones en una historia
o cuentas una historia sobre ellas”

ISAK DINESEN

Los adultos intentan enseñar a los niños casi todo lo que les parece importante: lo que está bien o mal, cómo se agarra la cuchara, qué se puede tocar o romper, cómo se baila el vals, qué significan las palabras, cómo se resuelve una multiplicación, dónde se encuentra Oceanía,... pero no les enseñan qué hacer con las emociones.

Lo aprendemos solos, a los tropezones. A veces, probando formas de actuar que se ajusten a lo que sentimos. Y otras veces, siguiendo los modelos de otros adultos... que también han aprendido solos.

Así nos encontramos a merced de nuestros estados emocionales. Cuando algo nos atemoriza, alguien nos enoja, o nos ponemos tristes... el cuerpo reacciona temblando o transpirando, y se derrama dentro nuestro un torrente de emociones incontrolables. En esos casos no hay razonamiento que valga: la emoción predomina sobre la razón.

A veces una emoción parece apoderarse de nosotros: nos sentimos arrastrados como si un animal salvaje condujera nuestro auto a una velocidad increíble, a un destino desconocido.

Otras veces, nos debatimos entre dos actitudes: nos sentimos tironeados entre dos emociones contrapuestas, ahora se siente como si dos animales salvajes, tiraran de nuestros brazos, amenazando descuartizarnos en el intento

¿Cuál es el camino? ¿Encerrar las bestias en un placard? ¿Adormecerlos eternamente? ¡Nada de eso! Las emociones son información que proviene de nuestro interior.

Mis emociones pueden ser provocadas por un estímulo externo, pero siguen siendo mías. Adecuadas o inadecuadas, útiles o descabelladas, son mías. No puedo extirparlas como un tumor indeseable, narcotizarlas ni reprimirlas. Más vale que las conozca y me entere de dónde vienen, para qué existen.

Este libro te ayuda a conocer a tus personajes, tus animales, te permite que les hables con ternura y los tomes de las riendas. Así estarán a tu servicio, podrás conducirlos hacia los objetivos de tu espíritu y dejarán de dominarte.

**LAS EMOCIONES SON
LOS MEJORES SIRVIENTES
O LOS PEORES TIRANOS**



HERRAMIENTAS PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Estas herramientas, las dinámicas y los juegos, te permitirán desarrollar la inteligencia emocional. Cada una de ellas aborda una o más de las competencias emocionales desarrolladas por Goleman.

Lee la herramienta con detenimiento y luego practica hasta incorporarla, realizando las dinámicas. Algunas dinámicas han sido resueltas por alumnos: tómallo como ejemplo de cómo se resuelve.

1. ¿Cómo percibo la situación? Problema o complicación
2. Estrategias frente a los problemas
3. Sensaciones de complicaciones
4. Separar las dos partes en conflicto
5. La ruta con dos carriles
6. Los envases de los conflictos
7. Ver al otro como un todo
8. Brújula de las emociones
9. Quitar la sorpresa emocional
10. Tomar distancia
11. Escuchar el diálogo interno
12. Tomar contacto con el cuerpo
13. Abrir la madeja
14. Mirar con lupa
15. La válvula de escape
16. Los dos hemisferios cerebrales
17. Los dos lados de la cuchara
18. Percibir lo que el otro dice
19. Percibir lo que el otro hace
20. Percibir lo que el otro piensa
21. Percibir lo que el otro siente

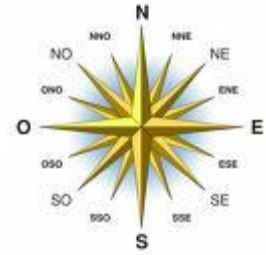
MANUAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PRÁCTICA



HERRAMIENTA 8 BRUJULA DE LAS EMOCIONES

El objetivo de esta herramienta es distinguir “qué emoción sientes, en el momento que la estás sintiendo”. Éste es el primer paso en la Inteligencia emocional, se llama: Autoconciencia emocional.

Hay muchísimas emociones, tantas como gamas de colores. Para comprenderlas, las simplificaremos en unas pocas, al igual que los colores primarios.



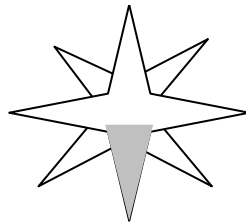
⇒ Al Norte, colocamos la ALEGRÍA, una emoción agradable, color anaranjado. Es lo que solemos sentir cuando logramos algo... algo que esperábamos o algo que nos sorprende. Te hace sentir expansivo, a veces lleno, a veces flotando.



⇒ Al Sur, colocaremos la emoción opuesta, la TRISTEZA. Color azul, es lo que sentimos cuando perdemos algo. Te hace sentir vacío, sin fuerzas, hundido.

Por lo tanto, cuando nos sentimos tristes, cabe preguntarnos... ¿Qué he perdido? Esta pregunta será la clave para comprender la información que trae la tristeza. Es la manera de conectar el hemisferio derecho (emocional) con el izquierdo (lógico) pasándose información.

ALEGRÍA
Pregunta clave: ¿Qué he logrado?



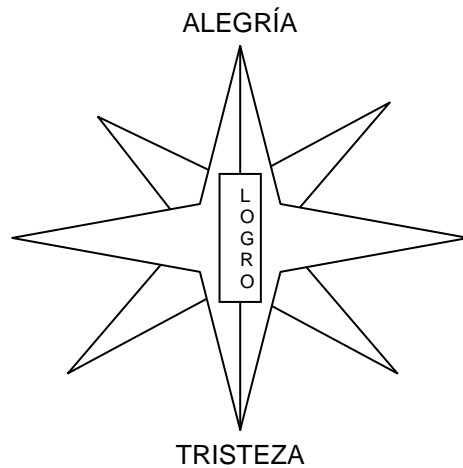
TRISTEZA
Pregunta clave: ¿Qué he perdido?

Ante la alegría también hay una pregunta clave, que es más fácil de responder. ¿Qué he logrado? Y esta facilidad para responder se debe a que estamos muy abiertos a conectarnos con la alegría.

MANUAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PRÁCTICA



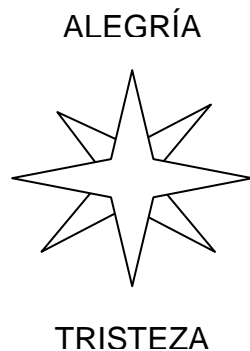
La alegría y la tristeza se encuentran en eje, que es el del LOGRO. Si logro algo, siento alegría y si pierdo algo, que tenía o algo que imaginaba que iba a lograr, siento tristeza.



Es importante destacar que las emociones se sienten aunque sea imaginario: puedo sentir la misma tristeza porque no me han dado un ascenso que esperaba que por perder un objeto que consideraba valioso.

📌 Al Este, ubicaremos el ENOJO. Es una emoción fuerte, pinchuda y a menudo, ciega.

Enojo es lo que sentimos al percibir peligro, un ataque que nos hace poner en guardia, necesidad de defendernos y si es necesario, atacar.



ENOJO
Pregunta clave: ¿Qué me ataca? ¿Qué está en riesgo?

Para buscar la información que trae el enojo, tendremos que ubicar ese “enemigo” que provoca mi estado de ánimo.

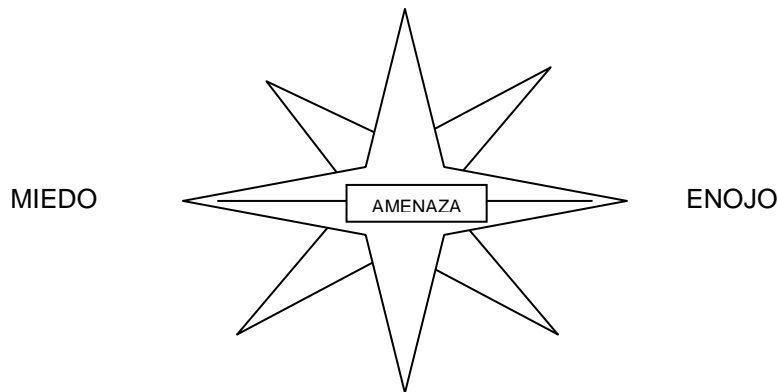
⇒ Y al Oeste, el opuesto del enojo: el MIEDO. Es una emoción que, o bien nos detiene, o bien da ganas de correr a esconderse.

El miedo es lo que sentimos cuando el enemigo es más grande que nosotros.

MANUAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PRÁCTICA



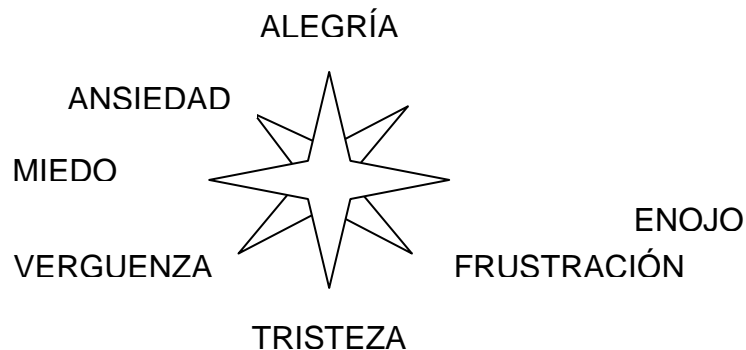
El enojo y el miedo se encuentran en otro eje, el eje de la AMENAZA. Si me siento atacado por algo igual a mí, o menor que yo, siento enojo. Pero si es más grande que yo, siento miedo.



Cada una de estas emociones tiene VARIAS FORMAS de manifestarse. Por ejemplo, la “tristeza” contiene la desilusión, nostalgia, agobio, etc.

Hay otras emociones que son un color intermedio entre estos, por ejemplo: la FRUSTRACIÓN es mezcla de Enojo con Tristeza. La ANSIEDAD es una mezcla de Alegría con Miedo.

Para completar la brújula, podemos ubicar otras emociones: ANSIEDAD



MANUAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PRÁCTICA



EMOCIONES “BUENAS O MALAS”: TODAS ADECUADAS

El enojo, la tristeza y el miedo no son emociones negativas en sí, y no se sienten negativas cuando se les permite su expresión natural.

Sucede que estamos habituados a reprimirlas, porque nos resultan desagradables. Una vez que hemos podido extraer información de esa emoción, le permitimos fluir. Es el bloqueo de la energía que tiene la emoción la que resulta negativa.

Mirándolo con el pensamiento reversible, cada emoción contiene una dualidad: La característica doble proviene de buscar el TALENTO que corresponde a cada emoción.

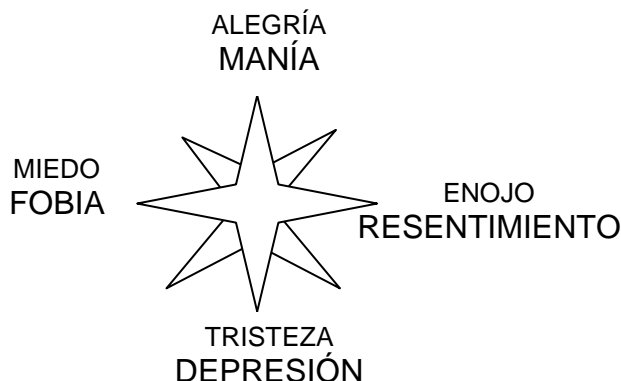
- ↳ el ENOJO implica VALOR
- ↳ el MIEDO implica PRECAUCIÓN
- ↳ la TRISTEZA implica ACEPTACIÓN
- ↳ la ALEGRÍA implica DESPREOCUPACIÓN

El enojo, el miedo y la tristeza son considerados negativos en la vida social. Solamente la alegría, que es una emoción valorada socialmente, está acompañada de su DEFECTO.

Ya te imaginas que toda esta descripción depende de cómo mires tú el mundo que te rodea. Lo que en TU MAPA sea completar, perder, defendible etc. La idea es que puedas descubrir:

- ↳ ¿Qué es lo que A TI te alegra, enoja, etc.?
- ↳ ¿Cómo INTERPRETAS TÚ lo que otro hace o dice, de modo que te produzca estas emociones?
- ↳ ¿Qué INTENTAS COMUNICARME TÚ cuando respondes a las acciones de otro? ¿Y qué logras con tu estrategia?

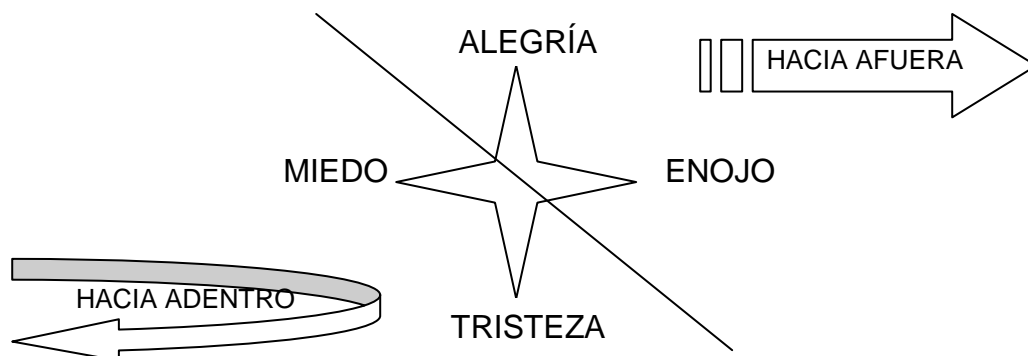
Las emociones son saludables. Cuando dejan de ser breves e intensas, al llevarlas AL EXTREMO, dejan de ser saludables. La tristeza se convierte en depresión, el enojo en resentimiento y venganza, el miedo en fobia y la alegría en manía y negación.





LA EMOCIÓN CONTIENE ENERGÍA

Fíjate que tanto la alegría como el enojo son emociones “HACIA FUERA”, te ponen potentes. Mientras que la tristeza y el miedo son “HACIA ADENTRO”, te sientes con pocas opciones y pocos recursos.



Las emociones pueden ser vividas como bestias salvajes. El objetivo es que tú logres subirte a la bestia y conducirla, llevarla hacia donde deseas (Conducir la emoción). El objetivo no es encerrar la bestia en el establo, para que no te asuste (Reprimir la emoción).

Como dice el sabio refrán: las emociones pueden ser tus mejores sirvientes o los peores tiranos. Si sientes que el caballo te domina a ti, y te lleva donde quiere.... es hora de empezar a “Aprender de las emociones”.

- Aceptar que las emociones existen y son una información valiosa sobre mi mismo.
- Darse cuenta que es necesario reconocerlas en el momento que suceden para lograr conducirlas, integrarlas a tu vida y que resulten posibilitantes.

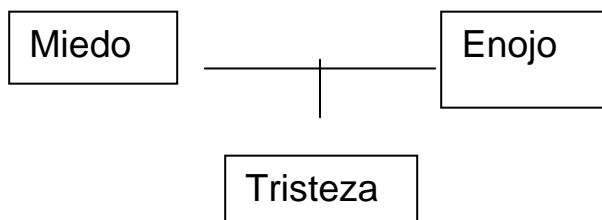


Dinámica 14

Elabora un mapa emocional

⇒ Realiza este cuestionario a un compañero

1. ¿Cuál de estas emociones displacenteras sueles sentir?



1. Busca un ejemplo: el más reciente, el más intenso, el que mejor lo explica, etc.

2. En general,.. ¿Cuándo se te dispara esta emoción (externamente)?

Quando VES que....	
Quando ESCUCHAS que ...	
Quando SIENTES que ...	

3. ¿Cómo la vivencias internamente?

Te IMAGINAS que ...	
SENSACIONES físicas que tienes....	
PALABRAS o frases que te dices ...	

4. ¿Cómo sueles reaccionar antes esa emoción?

Lo que haces....	
Lo que no haces ...	
Lo que dices ...	
Lo que no dices ...	

MANUAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PRÁCTICA



Dinámica 14 Ejemplo de Alejandro

1. ¿Cuál de estas emociones displacenteras sueles sentir?

Enojo

2. Busca un ejemplo: el más reciente, el más intenso, el que mejor lo explica, etc.

Cuando no tiene tiempo de realizar todas las tareas de la universidad (hace todo a última hora)

3. En general,.. ¿Cuándo se te dispara esta emoción (externamente)?

- Cuando VE quehay que terminar los trabajos en poco tiempo
- Cuando ESCUCHA que ... hay poco tiempo de plazo para presentar
- Cuando SIENTE que ...tiene obligación de hacer las tareas sin tener mucha disponibilidad de tiempo

4. ¿Cómo la vivencia internamente?

- Se IMAGINA que ... no va acabar
- SENSACIONES físicas que tienesudoración y tos
- PALABRAS o frases que se dice ...que todo es posible si hay disposición de la persona

5. ¿Cómo suele reaccionar?

- Lo que hacetranquilizarse y darse tiempo para organizarse
 - Lo que no hace ...expresar sus emociones
 - Lo que dice ... se da ánimo con palabras alentadoras
 - Lo que no dice ...pedir ayuda



Dinámica 15

Expresa tus emociones en metáforas

- ⇒ Selecciona un ámbito de tu vida sobre el cual te gustaría reflexionar: trabajo, salud, amigos, ocio, familia, hijos, padres, pareja, etc.
- ⇒ Recuerda anécdotas de ese ámbito y busca las emociones que sueles sentir. Por ejemplo: La vida es una lucha
- ⇒ Luego fíjate en la imagen que tienes sobre ti mismo ¿Cómo eres y cómo creen los demás que eres? Explícalo con un adjetivo o una imagen. Por ejemplo: “Yo soy un tipo duro” o “En la empresa nos tratan como ganado”.
- ⇒ ¿Cuál es su opinión sobre el cambio? Relaciónalo con el trabajo, la casa, la pareja, etc. Por ejemplo: Cambiar es arriesgarse
- ⇒ Ahora presta atención a tu idea del amor, del dinero, del futuro. Por ejemplo: Amar es dar, El dinero es sucio. El futuro es una lotería.
- ⇒ Intenta sacar conclusiones de todas tus frases....
 - ¿Cómo son tus emociones en cada ámbito de tu vida?
 - ¿Cómo atraviesa cada ámbito de tu vida la imagen de ti, el cambio, el amor, el dinero, el futuro?



Fábulas de Convivencia

Esta técnica consiste en Juegos de la imaginación que se realizan en forma graduada.

Juego 0 CAOS

Juego 1 DECISIÓN

Vas a poder describir tu problema emocional separando las dos partes en conflicto.

Juego 2 DOS COLUMNAS

Una vez encontradas las partes que chocan, ampliarás los datos de cada parte.

Juego 3 LOS PERSONAJES

Te permite transformar las partes en conflicto en dos animales, personajes de una fábula.

Juego 4 LA CINCHADA

Podrás descubrir aspectos nuevos en el diálogo entre los personajes y el modo en que ellos tironean de ti.

Juego 5 PRÉSTAMOS

Asistirás a un intercambio enriquecedor que se produce entre tus dos animales.

Juego 6 RENOVADOS

Luego del intercambio, es hora de disfrutar los cambios y aprender a moverse con ellos.

Juego 7 LANDIA

Podrás visitar a cada animal en su país, y vivenciar sus anhelos y necesidades.

Juego 8 LOS ALIADOS

Buscarás aliados para cada personaje, que te ayudan a acercarlos.

Juego 9 LAS CASTAS

Encontrarás otros grupos de animales que se comportan distintos del tuyo.

Juego 10 LA CASA

Cada animal construye una casa para si mismo y para el otro animal que vive en el mismo planeta.

Juego 11: MESA DE DIRECTORIO

Contarás con el asesoramiento de tus dos animales, para tomar decisiones con las que ambos acuerden.



Aprendizaje emocional a través de las Fábulas

Esta manera de conocerte a ti mismo resulta agradable, gradual y amorosa.

- ↳ Agradable porque te enteras de aspectos tuyos sin criticarlos, sin juzgarlos. Esto no implica que no produzca sorpresa o dolor: ambas son imprescindibles para “sacudirte” y generar un espacio para que algo pueda cambiar. Sin embargo, por más asombro u horror que puedas sentir, siempre te resultará más simple y tolerable ir descubriéndote y aceptándote.
- ↳ Gradual porque eres tú, aunque en un nivel no tan conciente, quien decide cuáles y cuántos contenidos volcarás en tus visualizaciones. De esa manera no se fuerzan, sino que “suben” a la superficie y te haces cargo de ellos. En el juego 10, Marta descubre lo siguiente:

MARTA: Me di cuenta de que si bien la elefanta es muy emocional, se entusiasma y se pincha... la hormiga NO SIENTE NADA, va y viene, hace como una autómata... es terrible.

- ↳ Amorosa porque en este proceso vas creando un vínculo estrecho contigo mismo, a través de la aceptación de tus partes. Si lees el capítulo de “Aceptar las dos partes” verás que esa aceptación es la clave: no es resignarte ni es luchar contra ti mismo.
 - Cada negociación entre tus personajes, es un acuerdo contigo mismo.
 - Cada vez que tus animales evolucionan, tú maduras encontrando opciones graduales para accionar.
 - Cada vez que ellos colaboran entre sí, ¡tú te amas a ti mismo!



ACEPTAR LAS DOS PARTES

“La curiosa paradoja es que cuando me acepto exactamente como soy, entonces puedo cambiar.”
CARL ROGERS

Cuando encuentras las dos puntas de tu “enredo emocional”, has conseguido que ambas partes queden a la vista, al mismo nivel. Pero.... ¿están en el mismo nivel?

Una persona puede tener una parte representada por una hermosa elefanta satisfecha, cuidando a su bebito....
..... y otra parte representada por una hormiga fría

Una subpersonalidad representada por un tigre fascinante y poderoso.....
.....y otra subpersonalidad es una mariposita despreocupada.

A lo largo de estos años he enseñado las “Fábulas de convivencia” a muchas personas con problemas emocionales. En general, una de las partes aparece mucho más admirable que la otra:

Un ciervo salvaje e independiente desprecia a la cucaracha de cloaca que vive en la mugre.
Un grupo de loros juguetones y simpáticos se burlan de un pingüino frío y solitario.
Una oveja tiene miedo de un grupo de lobos violentos.

¿Cómo aceptar ambos aspectos por igual?

Lo primero a tener en cuenta, es que es común que uno de los dos animales sea “menos” que el otro: es la parte nuestra que no conocemos bien, que hemos escondido en el placard, que está en la sombra.

Esta parte desconocida es la que ahora requiere mucha atención. Para empezar a conocerla, es necesario diferenciar dos niveles en cada una de nuestras partes.

Nivel a la vista: El comportamiento, LO QUE HACE Y LO QUE DICE cada parte

Nivel a descubrir: La INTENCIÓN POSITIVA de cada parte

Cada una de nuestra partes cuenta con estos dos niveles. Cuando revisamos esa parte nuestra que conocemos poco y que está en la sombra, lo más probable es que:

- no sepamos cuál es su Intención Positiva
- y que el comportamiento que conocemos sea muy inadecuado

MANUAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PRÁCTICA



En el momento que descubrimos la intención positiva del aspecto que está en sombra, podemos aprender y generar OTRO tipo de COMPORTAMIENTOS, que sirvan a la misma intención. Estas conductas nuevas serán más adecuadas a nuestra vida y nos permitirán crecer.

Para comprender estos niveles aprovechemos la historia de Mariela. La encontrarás completa con el nombre de: Fábula del Tigre y el Delfín

Mariela tiene una parte sensible, artística, imaginativa, servicial que conoce mucho y proyectó en forma de DELFÍN. Y otra parte es posesiva, enojosa, caprichosa, intolerante que imaginó como un TIGRE agresivo. Veamos cuáles son los comportamientos y las intenciones positivas de estos animales.

	DELFÍN	TIGRE
Comportamiento: LO QUE DICE Y HACE	FANTASIOSA Está en la luna, se imagina que ayuda y se relaciona amorosamente con los demás. Actitud de espera, deja pasar los días	ARISCA Se encierra, no se muestra como es. Tiene una relación hosca e irritable con los demás. Orgullosa, no reconoce sus equivocaciones.
INTENCIÓN POSITIVA	Sensible, imaginativa, servicial	? (NO LA CONOCE)

A través de las Fábulas de convivencia Mariela descubrió la Intención positiva del Tigre:

- ↳ Concentrar el deseo y la energía en sus proyectos (en lugar de seguir la idea de otros)
- ↳ Defenderse de la fuerte influencia que sentía en su familia

Y así, naturalmente pudo encontrar actitudes del Tigre que sean posibilitantes en su vida. Pudo decir NO al proyecto familiar de estudiar abogacía, y empezó una carrera cercana a la medicina (más acorde al Tigre). Terminó su carrera en poco tiempo, dedicándole mucha energía. Y defendió con uñas y garras su necesidad de servicio, trabajando gratis en el Hospital.