

UNAPAREJACONPROPOSITO.COM

MANEJO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL MATRIMONIO





¿QUE SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son respuestas fundamentales que experimentamos ante nuestro entorno y nuestros pensamientos. Estas poderosas reacciones influyen significativamente en nuestra conducta y toma de decisiones diarias. Cada emoción que experimentamos se manifiesta de manera única, y esta expresión es moldeada por nuestras experiencias pasadas, nuestros paradigmas, opiniones y creencias personales. En resumen, las emociones son como brújulas internas que nos orientan en la complejidad de la vida, revelando mucho sobre quiénes somos y cómo interactuamos con el mundo que nos rodea.

¿Que son las Emociones?

Debemos tener claro que:

- ✓ Son reacciones a nuestro entorno o a nuestros pensamientos.
- ✓ Las emociones guían nuestro comportamiento.
- ✓ Son manifestadas según nuestras experiencias, paradigmas, opiniones y creencias.



¿Que es la inteligencia Emocional?

La inteligencia emocional se refiere a la habilidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como las de los demás. Es una destreza esencial que va más allá de la mera cognición, ya que implica una profunda conexión con nuestras emociones y las de los demás, lo que nos permite tomar decisiones conscientes y saludables en nuestras interacciones interpersonales.



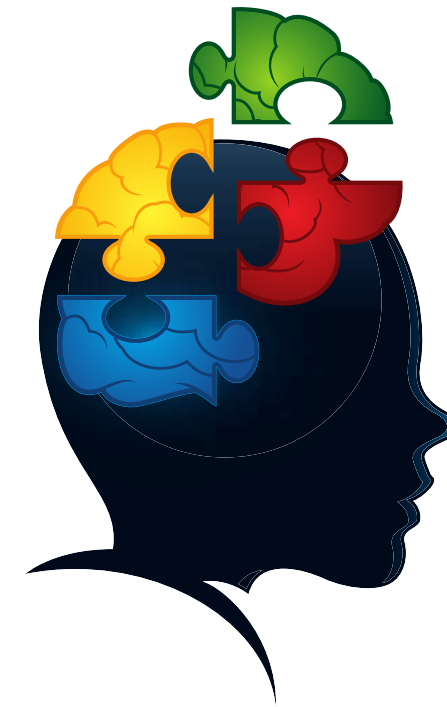
¿Como manejar la inteligencia Emocional?



En el contexto de las relaciones de pareja y el matrimonio, la inteligencia emocional desempeña un papel crucial. Aquí hay tres aspectos importantes de su aplicación:

1. **Comunicación efectiva:** La inteligencia emocional permite una comunicación más efectiva en la pareja. Al comprender y expresar de manera adecuada nuestras emociones, podemos evitar malentendidos y conflictos innecesarios. Además, al estar sintonizados con las emociones de nuestra pareja, podemos responder con empatía y comprensión, fortaleciendo la conexión emocional.

¿Como manejar la inteligencia Emocional?



2. Resolución de conflictos: En todas las relaciones, surgen conflictos en algún momento. La inteligencia emocional nos ayuda a abordar estos desafíos de manera constructiva. Al reconocer y gestionar nuestras emociones durante un conflicto, podemos evitar reacciones impulsivas y destructivas. Además, la empatía hacia las emociones de la pareja facilita la resolución de problemas y la búsqueda de soluciones mutuamente beneficiosas

3. Fomento de la intimidad y la confianza: La inteligencia emocional contribuye al desarrollo de una intimidad profunda y una base sólida de confianza en el matrimonio. Al ser conscientes de nuestras propias emociones y expresarlas de manera abierta, creamos un ambiente en el que la pareja se siente segura para hacer lo mismo. Esto fortalece el vínculo emocional y la confianza mutua, creando una base sólida para una relación duradera y satisfactoria.

Consecuencias de la Falta de Manejo de Emociones en el Matrimonio

- ✓ Reprimir emociones y sentimientos
- ✓ Miedos
- ✓ Pobre educación afectiva
- ✓ Mirar la paja en el ojo ajeno
- ✓ Llevar el estrés al límite



Consecuencias de la Falta de Manejo de Emociones en el Matrimonio

- ✓ Ceguera Emocional
- ✓ Agotamiento Físico y Mental
- ✓ Tensión Mental y Física
- ✓ Aumento de Ansiedad
- ✓ Exceso de Sensibilidad Emocional
- ✓ Sentimientos de Culpa
- ✓ Sentimientos de Frustración



¿Qué pasa con la Pareja?

- ✓ Aumentan las Tensiones
- ✓ Distanciamiento
- ✓ Se afecta la intimidad
- ✓ Se alimenta la evitación



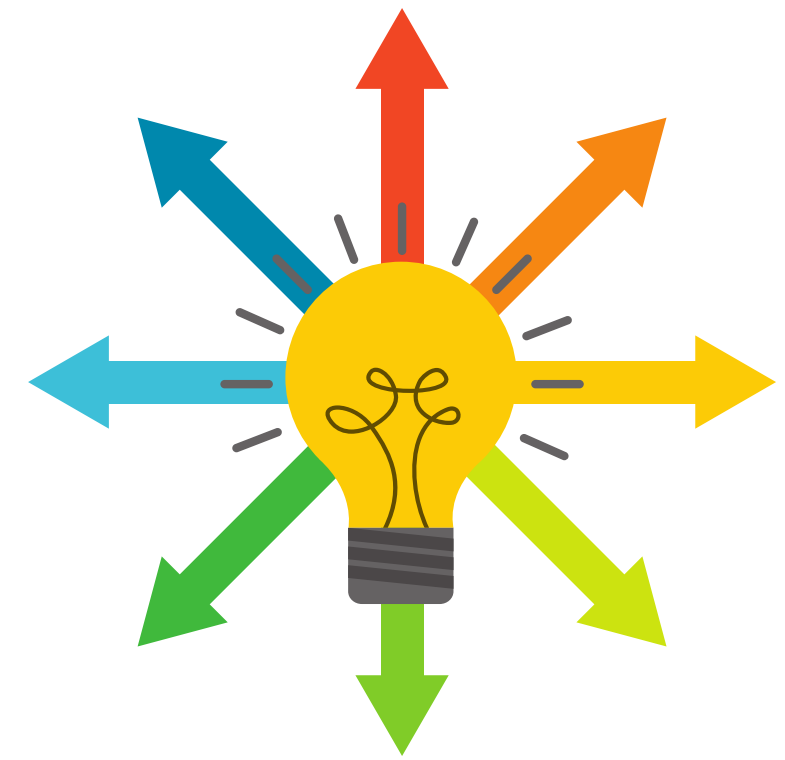
Inteligencia Emocional en el Matrimonio

El barco de un matrimonio, no podrá navegar con un solo capitán. Se necesita la cooperación de dos personas para afrontar mareas y tempestades

- ✓ **Amar es comprender:** comprender las emociones propias y ajenas, el saber identificar en el otro sus necesidades y realidades.
- ✓ **Ser espejo de tu pareja:** no hay que cambiar al otro a nuestra voluntad, hay que ir encajando piezas entre los dos para que la relación sea armónica.



Inteligencia Emocional en el Matrimonio



- ✓ **Autoconocimiento y aceptación del otro:** para construir una relación de pareja eficiente, es esencial que nos conozcamos a nosotros mismos ¿cuáles son mis límites? ¿cuáles mis inseguridades, mis miedos, mis necesidades?
- ✓ **Generosidad:** ser generoso con el otro significa procurar y estimular que crezca y se sienta feliz. Esto significa el modelo Ganar-Ganar, donde ambos salen ganando. Generosidad es procurar dar a otro a fin que pueda crecer y experimentar abundancia.
- ✓ **Madurez:** significa estar receptivo a escuchar, respetar y alentar a crecer. Implica capacidad para asumir tus errores, observar tus aspectos negativos y hacerte responsable de ellos.

Cinco estrategias para fortalecer tu Matrimonio

- ✓ **Empieza Contigo:** Conoce tus emociones mira dentro de ti.
- ✓ **Aprende a regular tus emociones:** Tu decides y tienes el control sobre tu vida.
- ✓ **Motivación:** La automotivación es esencial para sentarte con mayor bienestar personal y en tu relación de pareja.
- ✓ **Identifica y reconoce las emociones de tu pareja:** Ayúdale No le lles al limite.
- ✓ **Mejora tus habilidades sociales:** Cuida la forma en cómo te relacionas contigo y con los demás.



**PUES DIOS NO NOS HA DADO UN
ESPÍRITU DE COBARDÍA, SINO DE PODER,
DE AMOR Y DE DOMINIO PROPIO**

2 TIMOTEO 1:7

*UNA PAREJA
con Propósito*

UNAPARECONPROPOSITO.COM