|  |  |
| --- | --- |
| **Título componente** | **Pódcast** |
| **Título del pódcast** | **Inteligencia emocional** |
| **Texto descriptivo** |  |
| **Escena** | **Narración (voz en off)** |
| **Escena 1** | La gestión emocional es uno de los mayores retos de la vida adulta.  En medio de las responsabilidades, las presiones cotidianas y las relaciones interpersonales, muchas personas se sienten desbordadas por sus propias emociones.  A menudo, lo que se siente parece surgir de golpe, sin previo aviso, dejándonos sin herramientas para responder de manera equilibrada.  Pero ¿y si existiera una forma de anticipar lo que sentimos antes de que estalle?  La neurociencia ofrece una respuesta clara:  el cuerpo puede anticipar la emoción antes que la mente sea consciente de ella. |
| **Escena 2** | Durante años, el cuerpo ha sido visto como el receptor pasivo del estrés o del malestar.  Pero la ciencia ha comenzado a mostrar que el cuerpo no solo reacciona:  también informa, anticipa y avisa.  Cuando una emoción comienza a gestarse, no lo hace de inmediato en nuestra conciencia.  El cerebro procesa primero la información del entorno: lo que se escucha, lo que se ve, lo que se siente.  Esa información llega al sistema nervioso, y luego inicia un recorrido por distintas regiones cerebrales.  La emoción, en realidad, se prepara antes de que se perciba de forma consciente. |
| **Escena 3** | Uno de los conceptos más relevantes en este campo es el de marcador somático.  Se refiere al hecho de que el cuerpo reacciona antes de que la mente sepa exactamente lo que siente.  La postura, la respiración, la tensión muscular, el ritmo cardíaco…  todos son indicadores que revelan el inicio de una emoción.  Cuando una persona desarrolla conciencia corporal,  puede reconocer esos signos sutiles:  ese nudo en el estómago,  esa aceleración del pulso,  esa tensión en la mandíbula.  Y al reconocerlos, puede anticipar lo que está por venir. |
| **Escena 4** | El desarrollo de esta conciencia no ocurre por casualidad.  Requiere atención, práctica y voluntad de observarse sin juicio.  Es en el cuerpo donde las emociones se manifiestan primero.  Y si se logra escuchar al cuerpo, se puede intervenir antes de que la emoción estalle o se reprima.  No se trata de controlar lo que se siente,  sino de reconocerlo con honestidad y de forma oportuna. |
| **Escena 5** | Incorporar esta conciencia corporal en la vida adulta puede hacerse con ejercicios simples:   * Observar la respiración sin modificarla. * Sentir el peso del cuerpo al estar sentado o de pie. * Identificar en qué parte del cuerpo se manifiesta el enojo, el miedo o la tristeza. * Notar la postura y cómo esta cambia el estado emocional.   Estas prácticas no requieren tiempo excesivo, ni espacios especiales.  Solo requieren presencia. |
| **Escena 6** | El cuerpo es un sistema de señales constante.  No grita, pero susurra.  Y si se aprende a escucharlo, ofrece pistas valiosas sobre cómo nos sentimos,  incluso antes de que podamos ponerlo en palabras.  Gestionar las emociones no es negarlas.  Es reconocerlas, darles espacio, y decidir cómo responder a ellas con mayor consciencia.  En la vida adulta, este tipo de autoconocimiento puede marcar la diferencia  entre vivir en reacción o vivir en presencia. |