

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

TERCERA UNIDAD

---

Las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica y que, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender cómo somos.



La Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás..

Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos

“La habilidad para percibir, evaluar, comprender y expresar emociones, y la habilidad para regular estas emociones que promueven el crecimiento intelectual y emocional”. Peter Salovey y Jonh Mayer.

En otras palabras, la inteligencia emocional sirve para reconocer los propios sentimientos de las otras personas, lo cual contribuye a mejorar la calidad de vida de una persona.



Goleman La inteligencia emocional consiste en

Conocer las propias emociones

Manejar las emociones

Motivarse a si mismo

Reconocer las emociones de los demás

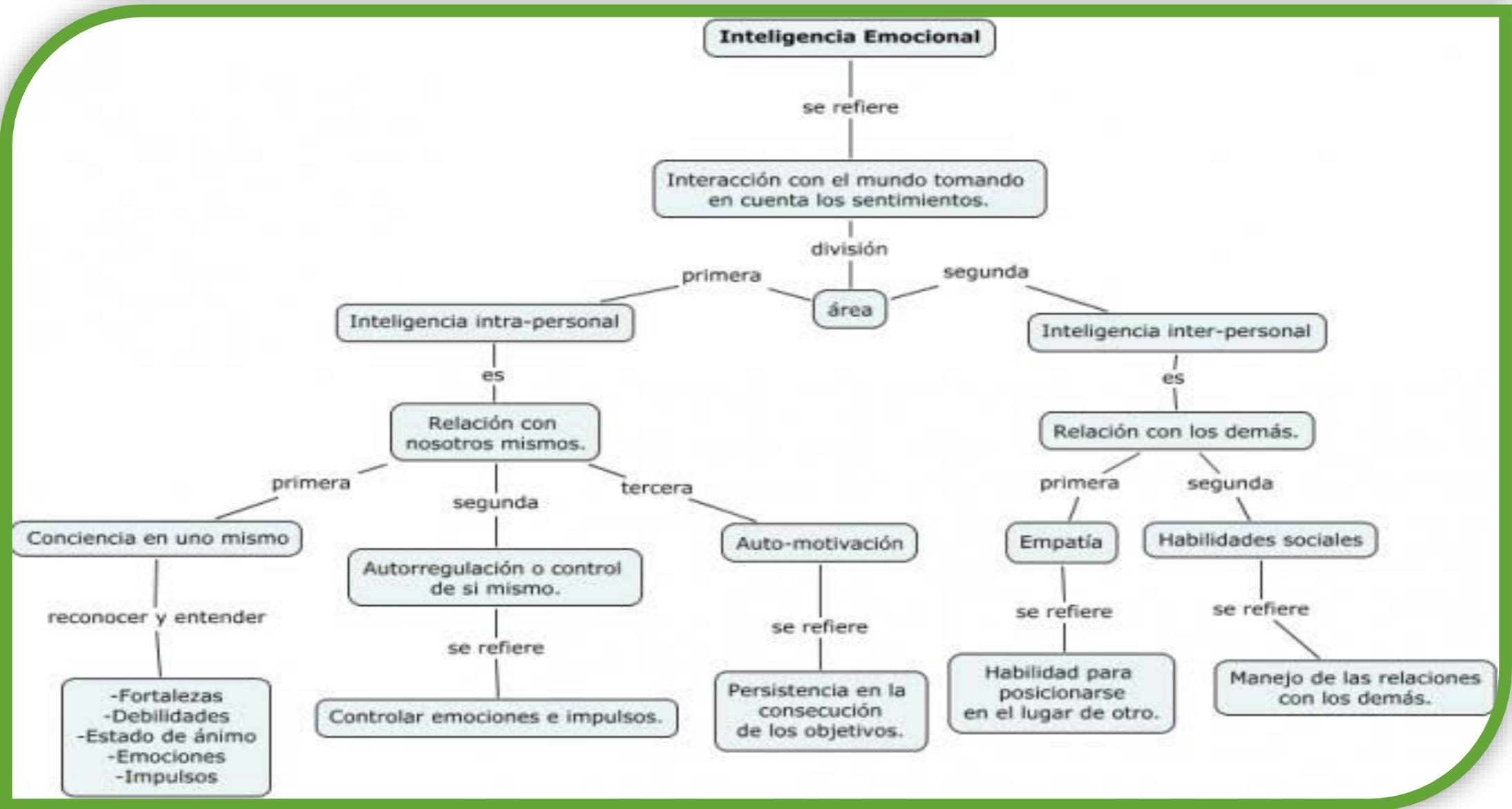
Establecer relaciones



# Modelo Goleman

## Inteligencia Emocional





## CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### **La inteligencia tradicional**

Aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente (capacidades académicas) tiene .

### **Las capacidades emocionales adquiridas**

La inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas sino que, por el contrario el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional

## **Reconocimiento y dominio de emociones**

Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.

## **Flexibilidad y adaptabilidad**

Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos

## **Empatía**

Es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.

Sin embargo una persona con inteligencia emocional tiene empatía pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada. Es decir, no solo comprende las emociones propias y ajenas sino que las transforma para el beneficio de ambas.

## **Educación de las emociones**

Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración.

Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas

## **Solidaridad con otros**

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros. Este concepto no sólo incluye cuestiones económicas o materiales sino que, también, implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita

## **Asertividad**

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones. Es decir sus emociones no le dominan sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás

## Capacidades para liderar

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros, puesto que, a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten, esto, lo ejecuta no solo desde la palabra sino también desde la percepción, comunicando de manera global y dirigiendo a un grupo ya sea de trabajo, de estudio, religioso, etc.



## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo.

Controlar las emociones es una forma de convencer. A modo de ejemplo, si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás



# LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

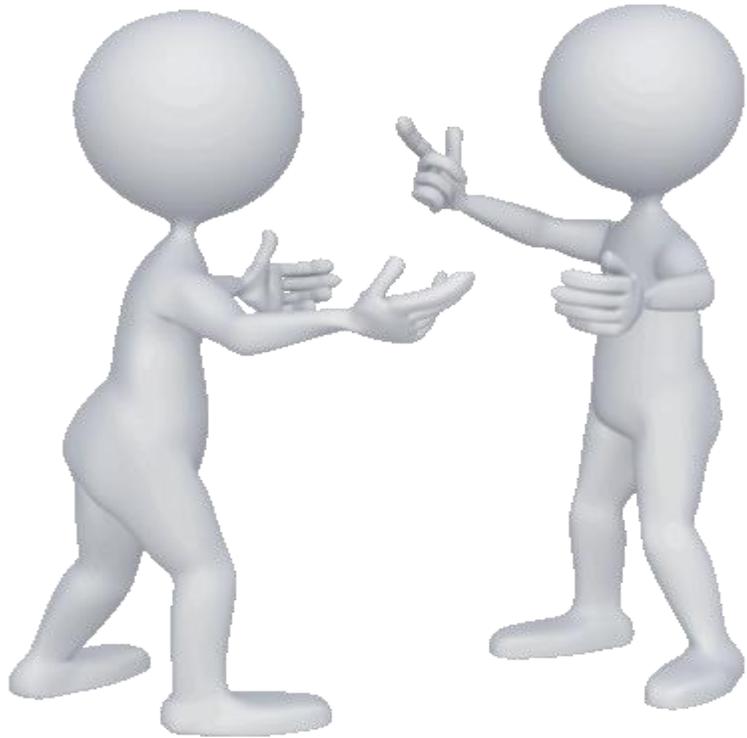
Para Pau Navarro (2014), existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

**1. Evitar conflictos y discusiones.** La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones

**2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.** Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente. De esta forma podremos generar más proximidad con alguien que acabemos de conocer.



**3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.** La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos. Eso, por contagio emocional, provocará que nuestro interlocutor haga lo mismo. Suele ocurrir que la persona con la que hablamos termina copiando inconscientemente nuestro estilo de comunicación.



**4. Justificaremos más nuestros actos.** Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos. La gente entenderá que son las emociones las que nos han movido a actuar como actuamos y que no lo hacemos por capricho, azar o incluso premeditación. Y eso siempre es más comprensible y aceptable porque de forma implícita estaremos aportando nuestros motivos en forma de emociones

## LIDERAZGO

Liderazgo convierte una visión en realidad. Para influir sobre los seguidores de modo que muestren disposición al cambio, los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones.

Estas aptitudes se pueden concebir como las herramientas interiores para motivar a los empleados, dirigir los sistemas y procesos, y guiar a la organización hacia metas comunes que le permitan alcanzar su misión.



El liderazgo requiere:

- ✓ Personalidad: entusiasmo, integridad, auto-renovación.
- ✓ Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.
- ✓ Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- ✓ Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.



## Las aptitudes de liderazgo

✓ **Habilidades de liderazgo:** los líderes poseen atributos (creencias, valores, ética, carácter, conocimiento, valentía y destrezas) que hacen que la gente se sienta orgullosa de seguirlos. Proporcionan un sentimiento de confianza y pueden reunir a las tropas y levantar la moral cuando hay dificultades.

✓ **Visión:** los líderes tienen la capacidad de incrementar la productividad en las áreas más necesitadas de mejoras. Crean y establecen metas y pueden claramente presentar una visión que los subordinados y colegas se sientan motivados de lograr.

.

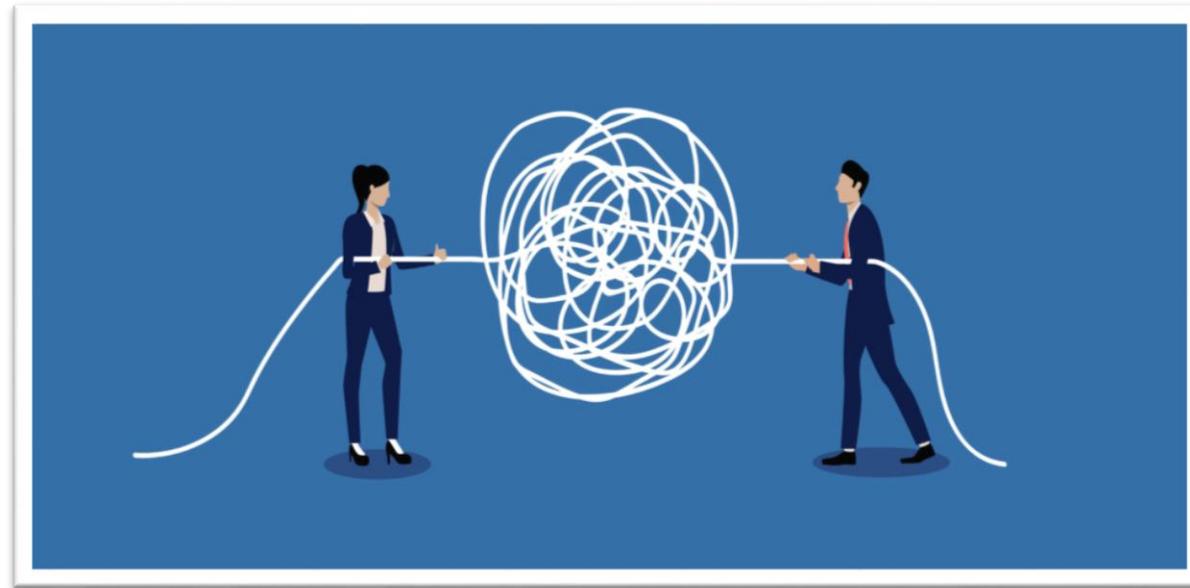


✓ **Desarrollo de equipos:** los líderes desarrollan equipos de alto rendimiento que se unen para colaborar en una misión o meta común, en lugar de dejar simplemente que los objetivos queden sin asignar



✓ **Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes:**

Los líderes pueden efectivamente resolver desacuerdos y conflictos. Resuelven disputas al enfocarse en solucionar problemas sin ofender el ego de las personas. Proporcionan apoyo y experiencia a otros líderes y evalúan la idoneidad de mecanismos alternativos de resolución de disputas. Un buen líder es firme en los asuntos y flexible con las personas.



✓ **Evaluación exacta y rápida de la situación:** los líderes asumen la responsabilidad cuando la situación lo demanda y hacen que las cosas correctas se hagan a tiempo.

✓ **Capacitación/preparación:** los líderes saben que hasta los errores pueden ser oportunidades de aprendizaje. Proporcionan un análisis sobre el rendimiento, preparación y asistencia para el desarrollo profesional de las personas en una manera que aumenta el éxito individual y organizativo.

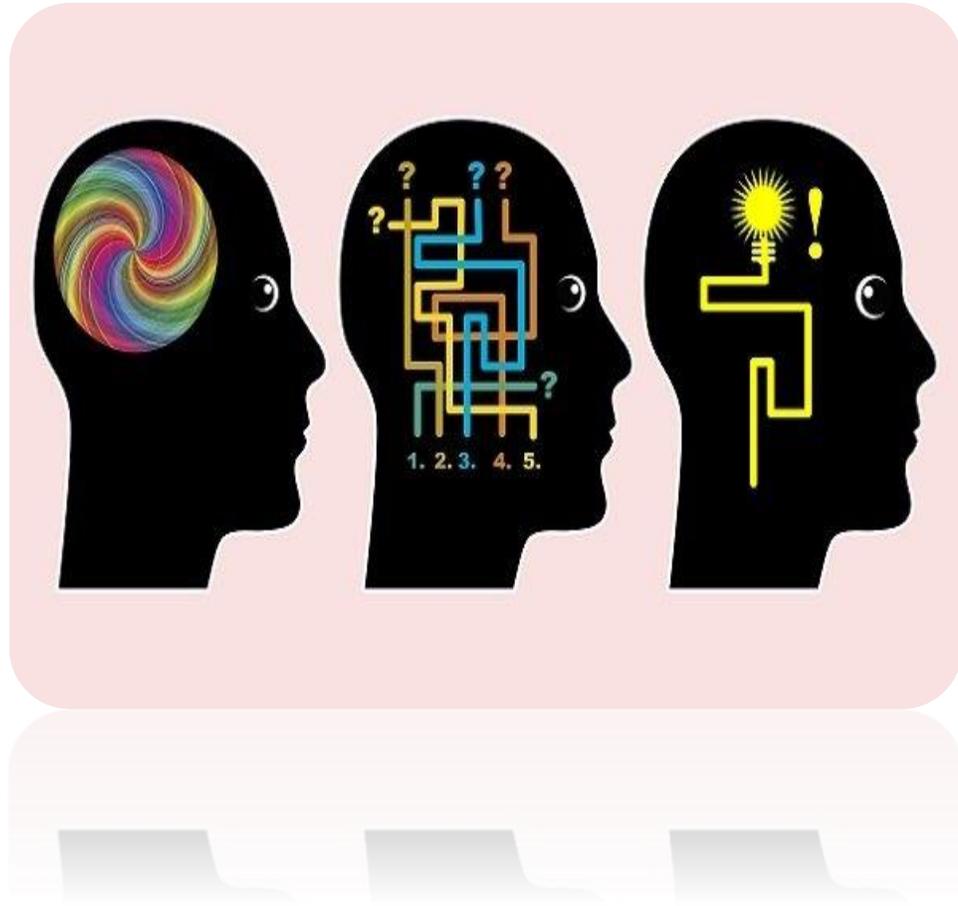
✓ **Compromiso de participación del empleado:** los líderes promueven el sentido de pertenencia al involucrar a los empleados en el proceso de toma de decisiones y planificación. Dan más poder de decisión a los empleados al otorgarles la autoridad de hacer que las cosas se cumplan de la manera más eficiente y oportuna.



## Once Principios de Liderazgo

- ✓ Conózcase a sí mismo y trate de mejorar.
- ✓ Sea técnicamente capaz..
- ✓ Busque y asuma la responsabilidad por sus acciones.
- ✓ Tome decisiones firmes y oportunas.
- ✓ Mantenga informada a las personas.
- ✓ Desarrolle un sentido de responsabilidad en los demás.
- ✓ Asegúrese que las tareas se entiendan, se supervisen y se cumplan.
- ✓ Prepare a sus empleados como un equipo.
- ✓ Use toda la capacidad de su organización.
- ✓ Predique con el ejemplo.
- ✓ Conozca a sus empleados y vele por su bienestar

## Estilos Personales



Cada uno tiene una manera preferida de comportarse.

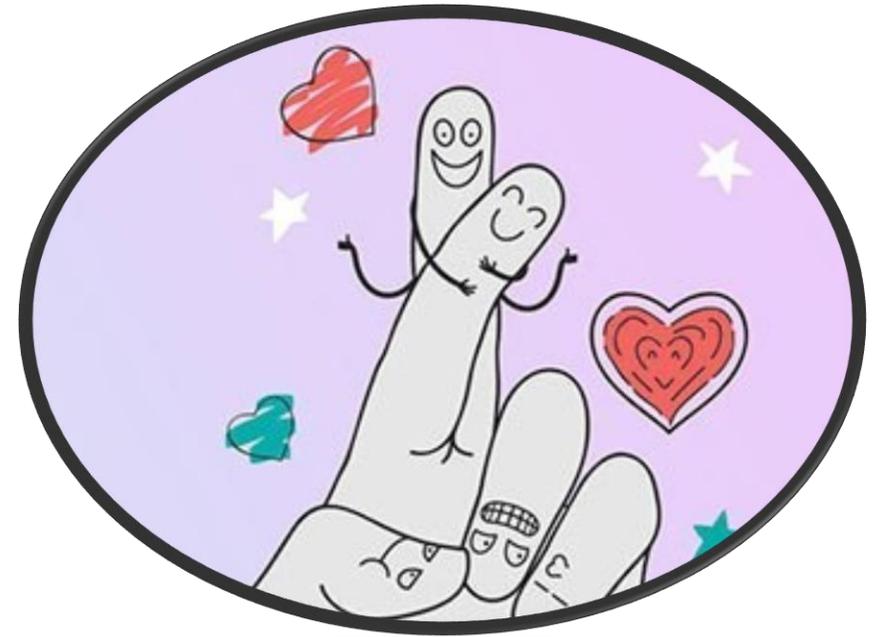
Estilo personal es la manera en la que interactuamos y respondemos a las personas, cosas, situaciones y tiempo, es el filtro por el cual vemos el mundo. Es importante recordar que no hay una manera correcta o equivocada de ser.

Todos tenemos personalidades “moldeadas” de forma diferente.

## Afecto

En general se suele identificar el afecto con la emoción, pero, en realidad, son fenómenos muy distintos aunque, sin duda, están relacionados entre sí.

Mientras que la emoción es una respuesta individual interna que informa de las probabilidades de supervivencia que ofrece cada situación el afecto es un proceso de interacción social entre dos o más organismos.



En resumen, nuestro conocimiento del afecto nos permite señalar algunas características claras:

- El afecto es algo que fluye entre las personas, algo que se da y se recibe.
- Proporcionar afecto es algo que requiere esfuerzo
- El afecto es algo esencial para la especie humana, en especial en la niñez y en la enfermedad.

## AUTOESTIMA

Es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad



Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima: “La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

1 . La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

2 . La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos



## RESPECTO A SI MISMO

El respeto no es un agregado de nuestra persona, sino una característica esencial del ser humano, es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir y, más que tener que ver con la sumisión, está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional. Más aún, el respeto a uno mismo y a los demás, tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros



## **PILARES DE LA AUTOESTIMA**

### **Vivir conscientemente**

Es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.

### **Aceptarse a sí mismo**

Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos

### **Autorresponsabilidad.**

Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad

### **Autoafirmación.**

Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos

### **Vivir con propósito.**

Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos

### **Integridad personal.**

Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo

## **PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA**

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.

**Vivir el presente**

**Reconocer los logros y capacidades**

**Tener una visión positiva**

**Salir de nuestra zona de confort**

**Aceptar que se está en continuo desarrollo**

**Aceptarse a sí mismo**

**Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal**

**Ser responsable, no culpable**

**Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos**

**Hacer deporte**