

Inteligencia emocional

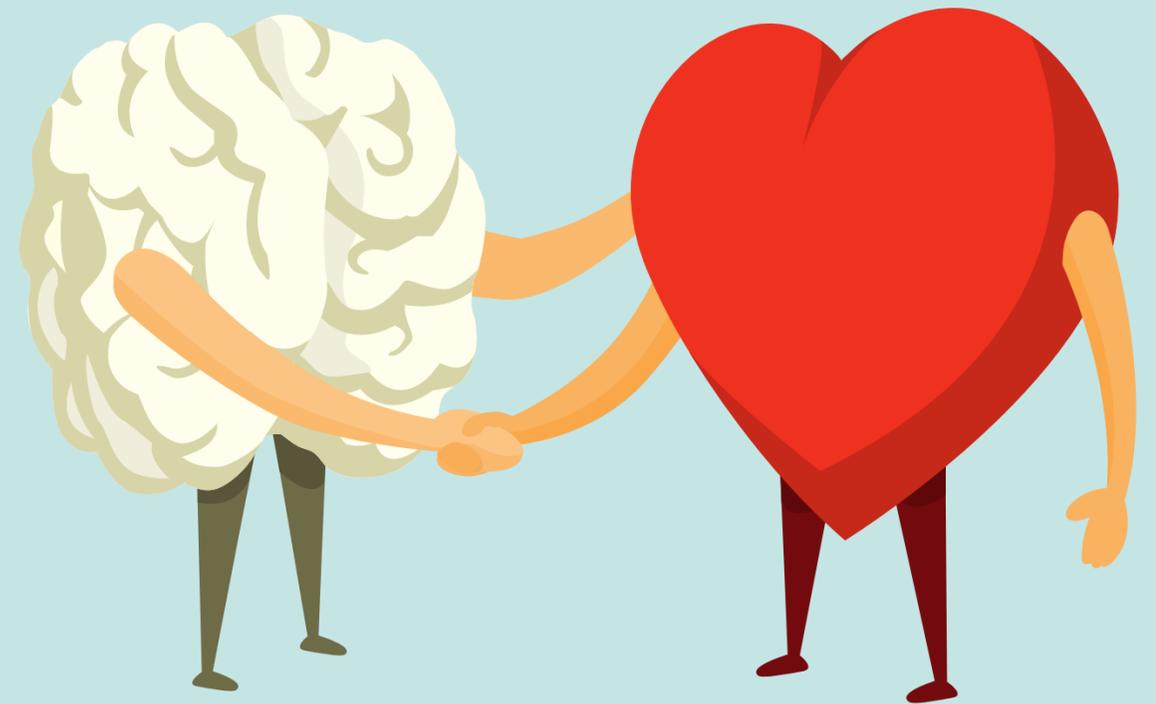




¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- Es un conjunto de habilidades indispensables para interactuar con los demás
- Nos permite gestionat nuestras emociones, entender a los demás y establecer relaciones interpersonales efectivas
- Habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos.

ENTENDIMIENTO, CONTROL Y MODIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES PROPIAS Y AJENAS.



IMPORTANCIA DE GESTIONAR LAS EMOCIONES

Un nivel alto de inteligencia emocional nos permite forjar relaciones sanas y equilibradas dentro del núcleo familiar, en la escuela y en el trabajo.

Es la herramienta básica para la autocrítica positiva, un recurso muy útil para aproximarnos sin juicio a nuestras propias cualidades y áreas de oportunidad con un propósito de mejora.

Este tipo de inteligencia no consiste en alterar la capacidad de generación de emociones con respecto a diferentes estímulos del entorno, sino se relaciona más con **la reacción que una persona tiene frente a ellas**, que muchas veces son más impactantes que las emociones en sí que desencadenan esta acción

LOS 5 PILARES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

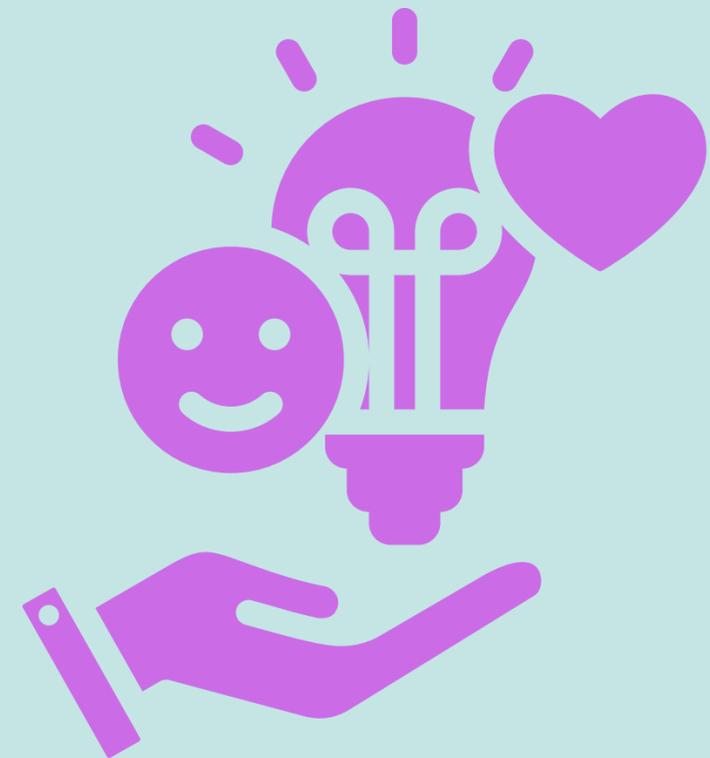


AUTOCONCIENCIA

Es el escalón de donde parte toda la estructura de la inteligencia emocional, se trata de la habilidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones y cómo estas impactan a otros. Es el primer paso para generar una introspección

AUTORREGULACIÓN

Esta se centra en el desarrollo de la capacidad para manejar sentimientos adversos y adaptarse a cambios. Las personas que dominan la autorregulación son buenas para la resolución de conflictos, la rapidez de reacción y la gestión de responsabilidad o liderazgo.



MOTIVACIÓN

Es una pieza clave para alcanzar nuestras metas. La inteligencia emocional nos da las herramientas para automotivarnos, con un enfoque a la realización y satisfacción personal, moviendo a un segundo plano la necesidad de reconocimiento o recompensa externa

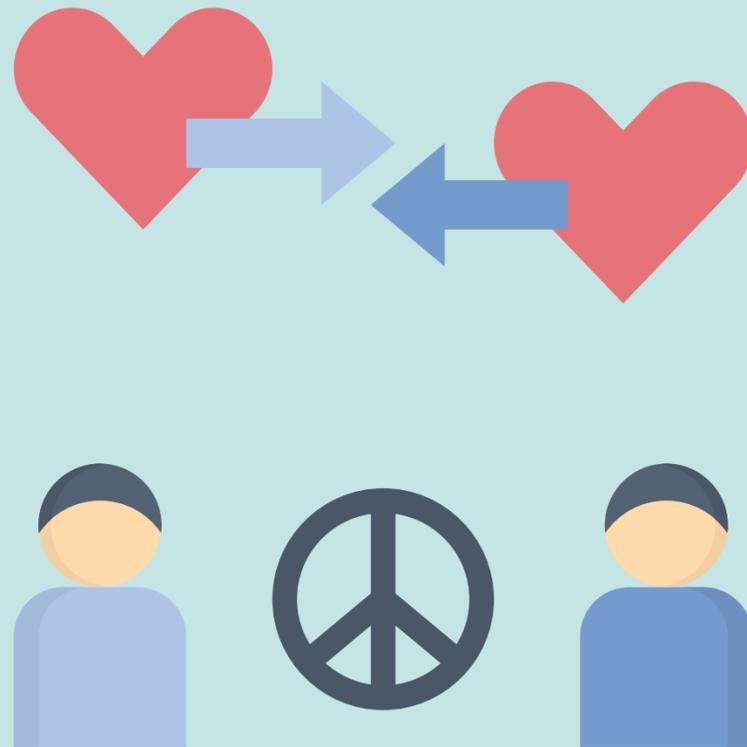
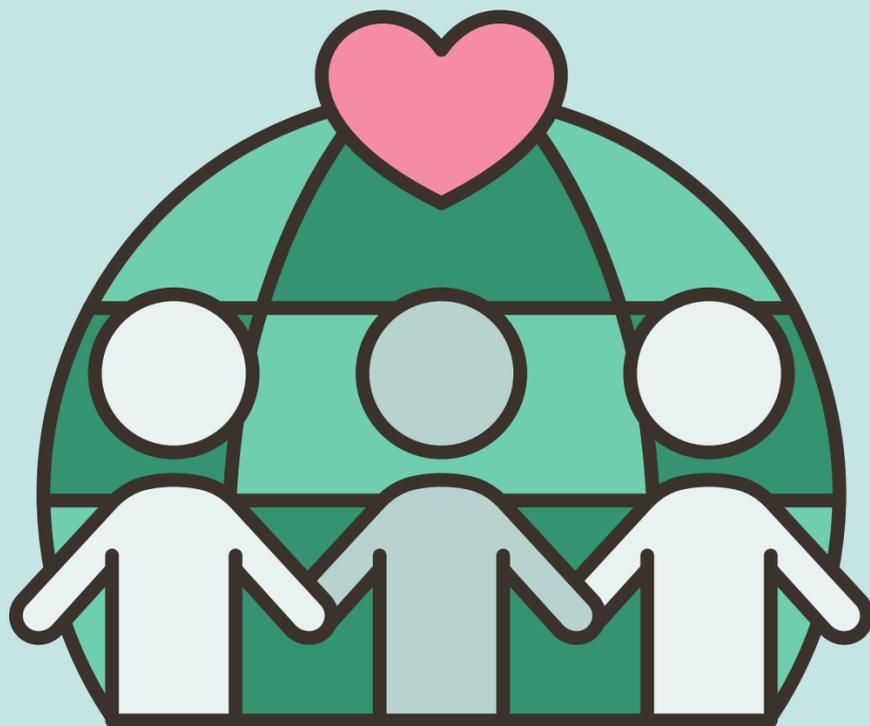
inspire



EMPATÍA

La capacidad de reconocer y entender cómo se sienten otras personas y tomar en cuenta estas emociones antes de continuar una interacción

Nos permite comprender las dinámicas que influyen las relaciones que gestionamos tanto en la esfera familiar, como la escolar y la profesional.



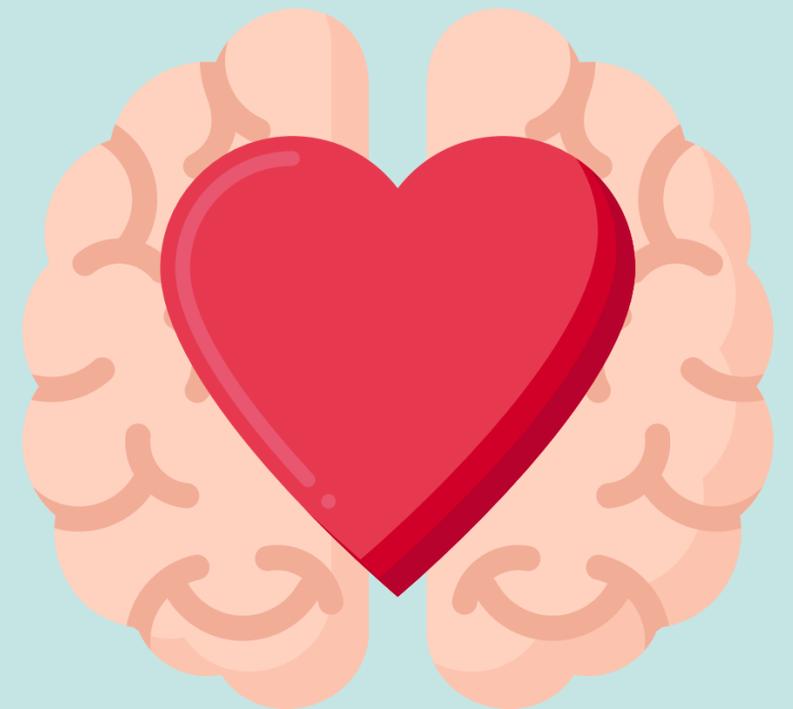
HABILIDADES SOCIALES

Se conforma de los mecanismos necesarios para entender las emociones de otros, establecer una distancia entre estas y las nuestras al mismo tiempo que construimos un canal de comunicación para conectar con la gente con la que interactuamos



Existen dos formas elementales de inteligencia emocional:

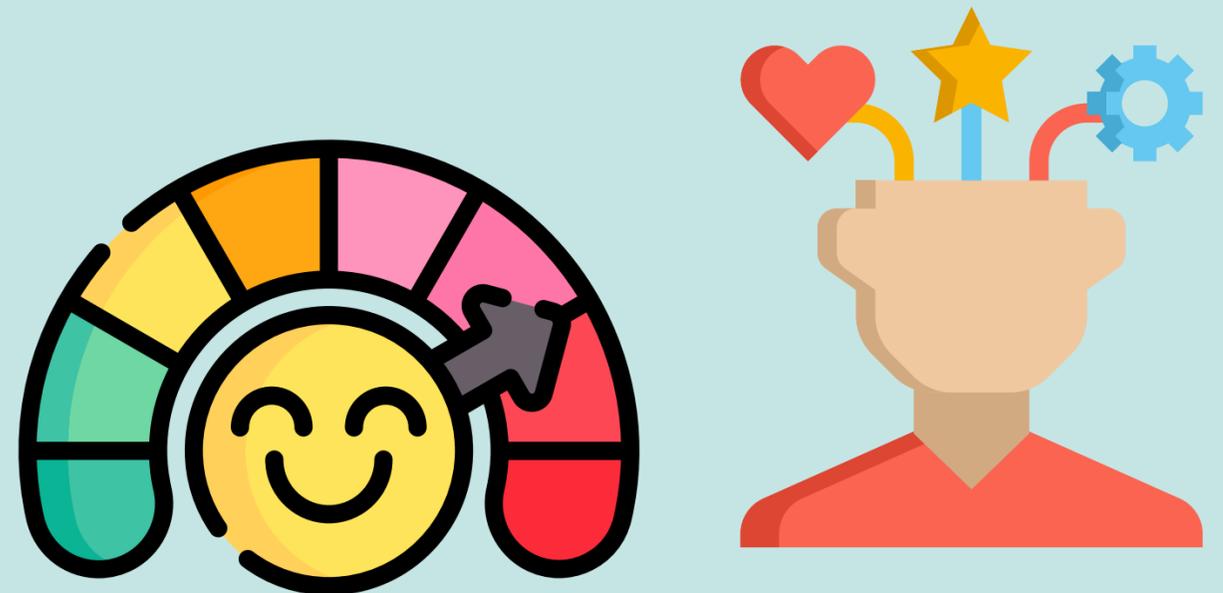
- **Inteligencia interpersonal**. Implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro.
- **Inteligencia intrapersonal**. Implica entender y comprender las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones según la situación.



VENTAJAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es un factor determinante en el funcionamiento de las organizaciones, ya que la empatía, autocontrol emocional y motivación de las personas puede condicionar el trabajo en equipo, haciéndolo más o menos eficiente y satisfactorio.

Estas habilidades también son importantes en la capacidad de las personas de convencer, manipular e incluso dominar a los demás (los líderes tienden a ser personas emocionalmente inteligentes).



RESPALDO CIENTÍFICO

Los estudios científicos sobre la inteligencia emocional se enfocan tanto en la vida personal de los individuos, y su aprendizaje emocional durante la infancia y adolescencia, como sobre factores biológicos y anatómicos, tales como el papel desempeñado por la amígdala y el hipocampo en la evolución de las emociones o la importancia que cumplen las hormonas



FACTORES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1. Autoconsideración: percepción exacta de uno mismo.**
- 2. Autoconocimiento emocional: consciencia y entendimiento de las propias emociones.**
- 3. Asertividad: habilidad para expresar libremente nuestras emociones sin herir los sentimientos de los demás.**
- 4. Empatía: ser consciente y comprender las emociones de los demás.**
- 5. Relaciones interpersonales: habilidad para afrontar adecuadamente las situaciones estresantes.**
- 6. Tolerancia al estrés: habilidad para afrontar adecuadamente las situaciones estresantes.**
- 7. Control de impulsos: autodomínio en el control de conductas impulsivas.**
- 8. Evaluación fiable: habilidad para validar los propios pensamientos y sentimientos.**
- 9. Flexibilidad: capacidad de adaptación a condiciones distintas.**
- 10. Resolución de problemas de naturaleza personal y social, de forma eficaz y positiva.**

FACILITADORES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1. Autoactualización: ser consciente de las propias capacidades y utilizarlas.**
- 2. Independencia: autonomía emocional, autodirección y autocontrol.**
- 3. Responsabilidad social: para comportarse en las relaciones grupales y sociales con los demás y con el entorno.**
- 4. Optimismo: para mantener actitudes positivas, incluso en la adversidad.**
- 5. Felicidad: sentimientos de bienestar subjetivo con la propia vida.**

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

- **Prestan atención a sus emociones: las personas que desarrollan este tipo de inteligencia analizan sus emociones y las escuchan, no solo se limitan a sentirlas**
- **Conocen sus sentimientos y no los reprimen: estas personas son auténticas y sinceras, ya que expresan sus sentimientos de forma clara.**
- **Analizan sus proyectos y sueños: no viven en un sueño constante, sino que saben razonar sobre lo que sienten y si alguna meta puede ser alcanzada o no.**
- **Tienen un balance constante en sus acciones: saben que todo tiene su lado bueno o malo, por lo que dirigen su atención a las cosas que pueden solucionar o que pueden ser de utilidad para ellos mismos.**

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

- **No toman nada personal: cuando una persona los altera o algo en su entorno no sale como lo tenían planeado, analizan qué pudieron haber hecho mal y qué cosas mejorar a futuro. No se concentran en algo que no pueden controlar.**
- **Son autocríticos con sus acciones: las emociones no los controlan, ellos controlan lo que deciden hacer con ciertas emociones y reconocen cuando algo se les fue de las manos.**
- **Se fijan en las emociones de otras personas: intentan ser siempre empáticos con sus semejantes para saber cómo expresan sus emociones. Así, se relacionan mejor con los demás.**

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

- **Conocen siempre gente nueva pero se rodean de aquellos con los que tienen una conexión: A través de otras personas, conocen diferentes puntos de vista y comparten más con aquellos que son compatibles con la suya. No pierden tiempo en relaciones tóxicas ahorrándose así una incomodidad innecesaria.**
- **Se motivan a sí mismos constantemente: estas personas se emocionan cuando sucede algo que les gusta o realizan una acción determinada. No se enfrascan en por qué ya no les motivan cosas antiguas, sino que buscan siempre renovar su emoción con nuevas experiencias.**



Comunicación Emocional



La comunicación es el acto de transmitir un mensaje a otra persona, la cual debe descifrarlo y captar el contenido del mensaje. Dicho proceso puede ser verbal o no verbal. El mensaje que se transmite mediante el proceso comunicativo puede ser de diversa índole, es decir, podemos transmitir información, sentimientos, emociones, etc



¿QUE ES LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL?

Se basa en la transmisión de emociones a otra u otras personas. Es decir, se trata de incluir las emociones en la transmisión de nuestro mensaje para que la comunicación sea más efectiva. La comunicación emocional puede llevarse a cabo a través de un mensaje verbal, un contacto físico, un gesto o una expresión no verbal. El uso de las emociones en la comunicación permite convencer, emocionar, persuadir o ser entendidos por los demás.



CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

- **Transmisión de un mensaje verbal o no verbal a través de un mensaje hablado o mediante el contacto físico, desde una perspectiva subjetiva, ya que se emplea para expresar cómo nos sentimos y poder entender también cómo se sienten los demás.**
- **Uso de verbos emocionales como encantar, sorprender, enfadar, aburrir, decepcionar, etc.**
- **Se incluye el estado de ánimo y están muy presentes nuestra autoestima, inseguridades, habilidades sociales y afectivas.**
- **La comunicación emocional se centra en describir cómo nos sentimos, definir comportamientos en lugar de personas y centrarse en llegar a la comprensión mutua**

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

- **El hecho de que nos comuniquemos emocionalmente ayuda a potenciar la empatía, el respeto y la comprensión mutua.**
- **Este tipo de comunicación es realmente relevante para que podamos entender al otro, evitando discusiones, conflictos y altercados innecesarios que suelen surgir por la falta de conocimiento sobre el estado emocional del otro.**



IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

- **Nuestro interlocutor se abrirá y podrá ser más sincero con nosotros debido a lo que se denomina "contagio emocional", es decir, al exponer nosotros nuestros sentimientos, la otra persona se sentirá cómoda e inconscientemente hará lo mismo y nos mostrará sus sentimientos.**
- **Nuestros actos quedan mucho más justificados, ya que los demás entenderán que las emociones son las que nos han llevado a actuar de una forma determinada.**

