

Inteligencia Emocional (IE)



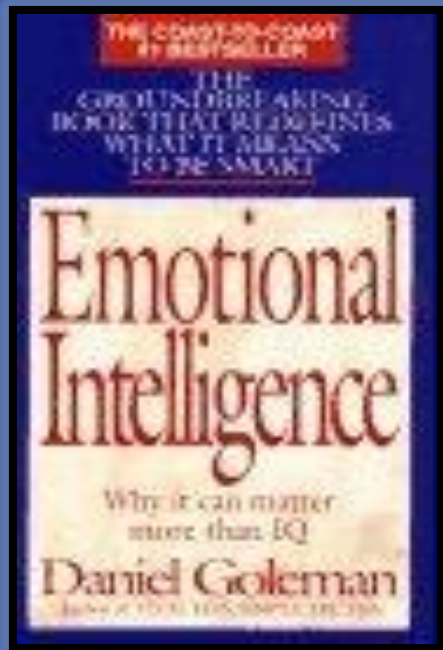
DANIEL GOLEMAN.



Psicólogo estadounidense, nacido en Stockton, California, el 7 de marzo de 1947 popularizó el término *inteligencia emocional* fue con su célebre libro: *Emotional Intelligence*, publicado en 1995.

En este libro Goleman demuestra cómo la inteligencia emocional puede ser fomentada y fortalecida en todos nosotros, y cómo la falta de la misma puede influir en el intelecto o arruinar una carrera.

En un lenguaje claro y accesible, Goleman presenta una teoría revolucionaria que ha hecho tambalear los conceptos clásicos de la psicología, que daban prioridad al intelecto.



Antecedentes

Libro "Inteligencia Emocional"

1995 Daniel Goleman



1920 Edward Thorndike



Inteligencia Social

Tests para tratar de medir lo que ellos llaman nuestra "inteligencia emocional".

1996 Jack Mayer y Peter Salovey, David Caruso



Dos artículos académicos donde se acuñe el término Inteligencia Emocional

1990 Peter Salovey y Jack Mayer



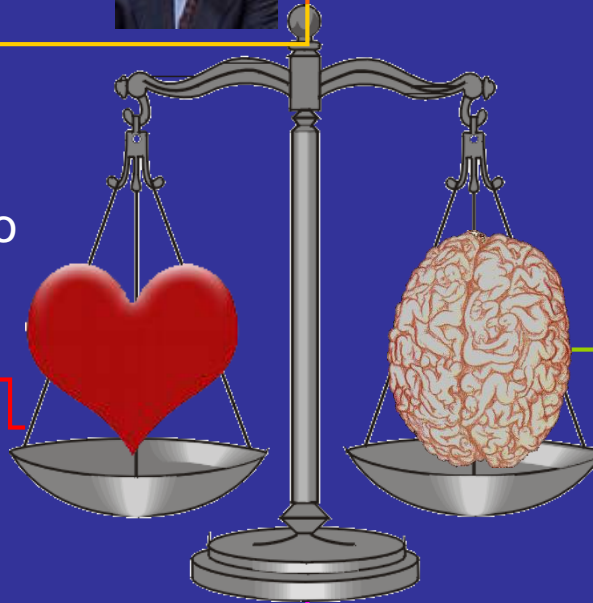
1985 Wayne Leon Payne

Primer uso académico del término "inteligencia emocional"

1983 Howard Gardner



Inteligencia Intrapersonal
Interpersonal



¿Qué es la inteligencia emocional?



INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Surgió en la década de los 90.

“Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, motivarnos y manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones” DANIEL GOLEMAN

Por lo tanto: inteligencia emocional es el manejo efectivo, oportuno y conveniente de todas y cada una de nuestras emociones y sentimientos.

Inteligencia Emocional

Daniel Goleman (1995), “es la capacidad de comprender emociones y conducirlas, de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento, para producir mejores resultados”.



Goleman define la aptitud emocional como una capacidad aprendida, basada en la inteligencia emocional y señala las habilidades de una persona emocionalmente inteligente, las cuales comprenden:

- Mostrar automotivación
- Ser perseverante a pesar de las dificultades y obstáculos de la vida
- Tener autocontrol ante los impulsos y los deseos de compensación emocional
- Tener empatía y comprensión ante las necesidades de los demás
- Mantener la esperanza y el positivismo



Beneficios de la IE.

“No se puede tener éxito sólo dependiendo de nuestras facultades intelectuales, si no que el manejo correcto de las emociones son la piedra angular del éxito”

- **¿En que nos beneficia la correcta administración de nuestras emociones?**
- Incrementa la autoconciencia.
- Nos facilita elegir aptitudes que nos hacen tolerar las presiones y frustraciones.
- Mejoramos nuestra capacidad de trabajar en equipo.
- Nos ayuda a crecer socialmente.
- Aumenta la motivación y otorga capacidad de liderazgo.
- Nos brinda mas posibilidades de éxito y desarrollo personal.



Componentes de la Inteligencia Emocional

Aptitudes Emocionales

Aptitud personal



Autoconocimiento



Autorregulación



Motivación



Aptitud social

Empatía



Habilidades Sociales



1. Autoconocimiento.

El conocimiento de las propias emociones



Significa ser consciente de uno mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de la vida. Es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que ocurre .

¿Cómo se logra el autoconocimiento?

- Tener una actitud autocrítica. Autoevaluación real.
- Conocer nuestros miedos, fortalezas y debilidades.
- Nombra o simbolizar nuestras emociones.
- Tener confianza en uno mismo.
- Reconocer como los sentimientos nos afectan.

2. Autocontrol.

Capacidad para controlar las emociones.



La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. La capacidad de tranquilizarse a uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, de la tristeza, de la irritabilidad y las consecuencias que acarrea su ausencia .

¿Cómo se logra el autocontrol?

- Confiar en nuestras decisiones.
- Conocer nuestras responsabilidades.
- Liberar ansiedad. Respirando.
- Capacidad de concentración y de prestar atención.
- Pensar antes de hablar.
- Evitar juicios erróneos.

3. Automotivación.

Capacidad para motivarse a uno mismo.



Significa ser aplicado, tenaz, saber permanecer en la tarea, no desanimarse cuando algo no salga bien, no dejarse desalentar, ser capaz de ordenar las emociones al servicio de un objetivo esencial.

¿Cómo se logra la automotivación?

- Tomar la iniciativa de hacer las cosas, innovar.
- Tener siempre una aptitud optimista.
- Mente positiva.
- Compromiso.

4. Empatía.

El reconocimiento de las emociones ajenas.



Es la habilidad que le permite a los individuos concebir las carencias, emociones o dificultades de los demás, colocándose en su lugar para corresponder adecuadamente a sus reacciones emocionales, es decir, es la habilidad de conocer y entender lo que siente otra persona

¿Cómo se logra la empatía?

- Escuchar a los demás.
- Ver las necesidades de otro.
- Ponernos en la situación de otras personas.

5. Sociabilidad.

El control de las relaciones.



Es la capacidad de conocer los sentimientos de otro y actuar de una manera, que se pueda dar nueva forma a esos sentimientos, ser capaz de manejar las emociones del otro es la esencia de mantener relaciones.

¿Cómo se logra la sociabilidad?

- Tener en cuenta las normas de la buena conducta.
- Amabilidad. Siempre saludar a las personas.
- Memorizar el nombre de todos los miembros del grupo.
- Minimizar la sensación de aislamiento.
- Estar dispuesto a colaborar y a trabajar en equipo.
- Amistad y compromiso con los compañeros.

PRINCIPIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Recepción



Retención



Análisis



Control



Emisión



CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Desarrollo de Habilidades

Conocimiento

Bienestar

Equilibrio

Motivación

Empatía

Control de Impulsos

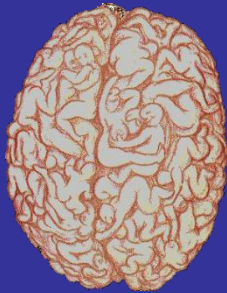
Comprensión

Comunicación

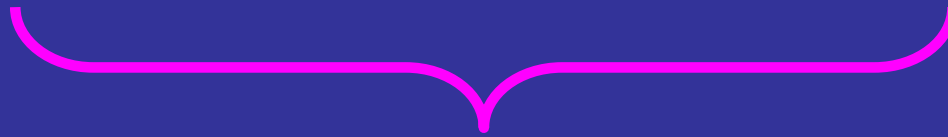


NATURALEZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia Racional



Inteligencia Emocional



El coeficiente intelectual determina lo que sabe una persona, pero la inteligencia emocional determina lo que hará.

IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



Muchas Gracias