

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de **Harvard Daniel Goleman** en el año **1995** quien escribió un libro titulado —*La inteligencia emocional*

En este libro él explica como la inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta.



¿Qué es IE?

“La definimos como la capacidad para reconocer nuestros sentimientos y los sentimientos de los demás, así como el conocimiento para manejarlos”.



Coleman expresa en este libro, como la correcta **administración de nuestras emociones** puede fortalecernos e inclusive ayudar a mejorar carreras profesionales, y en como la falta de la misma puede influir en el intelecto de las personas.

Es DECIR:

La capacidad de expresar y controlar nuestras emociones es esencial, pero también lo es nuestra capacidad para comprender, interpretar y responder a las emociones de los demás. Imaginemos un mundo en el que no se pudiera entender cuando un amigo se siente triste o cuando un compañero de trabajo está enojado. Los psicólogos se refieren a esta capacidad como la Inteligencia Emocional, y algunos expertos sugieren incluso que puede ser más importante que el coeficiente intelectual.

¿El éxito, de que depende?

- ¿Qué factores entran en juego cuando personas con un elevado coeficiente intelectual fracasan en sus empresas vitales, mientras que otras con un CI más modesto triunfan clamorosamente?



La diferencia radica en lo que el autor
llama :

Inteligencia Emocional



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.



Cualidades de la IE.

Para conocer y controlar las emociones propias y ajenas, con el fin de obtener determinados fines. Se necesitan desarrollar cinco habilidades:

1. Autoconocimiento.
2. Autocontrol.
3. Automotivación.
4. Empatía.
5. Sociabilidad.



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.

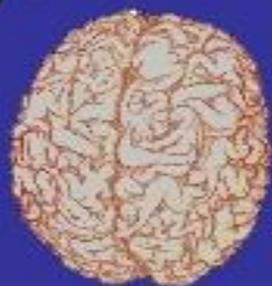
En resumen.

- Actualmente muchas empresas llevan a cabo pruebas para medir el nivel de inteligencia emocional en las personas y así poder captar quienes son más aptos para ocupar ciertos cargos.
- La inteligencia emocional no significa nada más manejar las emociones propias, sino también influir en las emociones de otras personas.
- La gente que tiene altos niveles de inteligencia emocional puede tratar a empleados conflictivos con más facilidad, y evitar que se conviertan en empleados problemáticos.
- Si no hay personas de calidad no habrá calidad.
- La inteligencia representa solamente el 20% de los factores que determinan el éxito, mientras que el 80% restante depende de la inteligencia emocional.
- La teoría de la IE se concentra en reducir las emociones desfavorables a un mínimo deseable, o bien inducir las emociones favorables, como en el caso de la motivación, para poder de esta manera triunfar en la vida.



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



COMUNICACIÓN EMOCIONAL

En opinión de Domenec Benaiges (2014), la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona. La otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo, sólo así la comunicación es completa. 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. El resto de las comunicaciones se olvidan fácilmente, pero no pasa lo mismo con las que nos tocan las emociones. La comunicación existe siempre, en todo momento, un ejemplo de ello es lo que llamamos comunicación no verbal.

Comunicamos haciendo cosas
silenciosos...; somos lo que com



forma de andar, de mirar, con los



En el ámbito político, laboral y empresarial, comunicarse de forma emocional puede ayudar a vender más productos, conseguir votantes, o acabar la entrevista de trabajo con un contrato. Comunicarse emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y que van a sentir los demás cuando se las transmitamos. Las emociones se contagian, se propagan.

Una sonrisa puede contar
la manifestación de una
nuestras emociones a nu
está pendiente de lo que



genera otros. Y ambas cosas son
al consiste en saber transmitir
inaria o una única persona que

La comunicación emocional es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica, es decir el emisor, pero también de la persona o grupo de personas que reciben el mensaje, es decir los receptores. En función del canal variará el modo de transmitir las emociones. Si lo hacemos cara a cara podemos tocar, sonreír, mirar..., pero si lo hacemos por escrito las emociones tendrán que leerse, si lo hacemos por teléfono tendremos que saberlo transmitir por el tono de voz y el modo de hablar en general. Del mismo modo que tendremos que ser conscientes de cómo afecta a las demás personas nuestra comunicación emocional para ir corrigiendo a medida que lo vayamos necesitando.

**CLASES EN LINEAS SE APRENDE
IGUAL QUE PRESENCIAL?**

DESVENTAJAS

1. Conocer gente

Estudiar de manera presencial te permite relacionarte con mucha gente, hacer amigos y hasta a tus posibles socios. Estudiar en línea no te da esa facilidad, aunque existen foros y en ocasiones pueden asistir a la universidad, no es lo mismo.

2. Exceso de tiempo frente a un monitor

Una de las desventajas es la cantidad de horas que tienes que pasar frente a una computadora o un dispositivo electrónico. A largo plazo te puede cansar la vista o incluso traer dolores físicos debido a una mala postura al sentarse.

- **3. Problemas técnicos**

- ¿Que pasa si en medio del examen se va el wifi? Un problema grave o desventaja sería justo eso, depender al 100% de una buena conexión a internet.

4. Retroalimentación

Tal vez tengas dudas y necesitas que te expliquen ciertos temas. Estudiar en línea te permite hacerlo, pero la desventaja será esperar que te contesten y, tal vez, puede tardar días.

5. Paciencia

Necesitas tener mucha fuerza de voluntad para poder disciplinarte y hacer todas las actividades que tienes que entregar. Tal vez, de manera presencial puedes hacer actividades en equipo. En línea lo tienes que hacer tú y eso requiere de mucha paciencia y responsabilidad.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?



***ES PENSAR BIEN DE
NOSOTROS MISMOS,
ES QUERERNOS REALMENTE.***

ESTÁ FORMADA POR:



- +** SENTIR QUE VALGO COMO PERSONA
- +** ***POR LO QUE SOY,***
- +** **NO POR MI APARIENCIA O MIS POSESIONES.**

- +** **SABER QUE PUEDO SER ÚTIL,**
- +** **QUE SOY COMPETENTE,**
- +** **QUE TENGO DONES O CARISMAS QUE**
- +** **PUEDO OFRECER O COMPARTIR CON LOS DEMÁS.**

- +** **SENTIR QUE TENGO DERECHO A**
- +** **SER FELIZ Y DISFRUTAR.**

- +** **ES LA SUMA DE:**
- +** **CONFIANZA Y RESPETO A MÍ MISMO.**



LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

LO QUE UNA PERSONA PIENSA DE SÍ MISMO TIENE UNA GRAN INFLUENCIA EN LA MANERA COMO ENCARA SU DESTINO.

DE ELLA DEPENDE :

CÓMO SE RELACIONA CON LOS DEMÁS,

CÓMO LE IRÁ EN SUS ESTUDIOS

Y QUÉ TAN CREATIVO SERÁ EN SU TRABAJO,

CÓMO RESOLVERÁ SUS PROBLEMAS

Y LAS DECISIONES IMPORTANTES QUE

TOMARÁ EN SU VIDA.



LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

SE HA INVESTIGADO A FONDO QUE LA MAYORÍA DE LOS DESÓRDENES PSICOLÓGICOS Y ALGUNOS DE LOS FISIOLÓGICOS QUE PADECEMOS, TIENEN SU ORIGEN EN UNA BAJA AUTOESTIMA.



ALGUNOS DE LOS MÁS DAÑINOS SON:

DEPRESIÓN

ALCOHOLISMO

NEUROSIS

PORNOGRAFÍA

SUICIDIO

PROSTITUCIÓN

DROGADICCIÓN

MAL TRATO

TIPOS DE AUTOESTIMA:



BAJA PASIVA

BAJA AGRESIVA



MEDIANA

ALTA

¿DÓNDE ME CLASIFICO?

AUTOESTIMA BAJA PASIVA



LA GENTE DE BAJA AUTOESTIMA PASIVA, NO CONOCE NI RESPETA SUS PROPIOS DERECHOS





AUTOESTIMA BAJA AGRESIVA

Criticón

Sin control

Superficial

Ofensivo

FRACASO

Inseguro

Egoísta

Agresivo

Irresponsable

Impositivo

Envidioso

**EL PRESUMIDO, ENGREÍDO O PREPOTENTE
TIENE EN REALIDAD UNA BAJA AUTOESTIMA.
NECESITA SOBRESALIR, APARENTAR
Y LLAMAR LA ATENCIÓN PARA SENTIRSE IMPORTANTE.
LA GENTE DE BAJA AUTOESTIMA AGRESIVA,
NO CONOCE NI RESPETA LOS DERECHOS
DE LOS DEMÁS.**



¿QUE ES LA BAJA AUTOESTIMA?

**SON SENTIMIENTOS NEGATIVOS,
INCONSCIENTES NO RESUELTOS,**

**QUE OCULTAN UN ENOJO CONTRA OTROS Y
CONTRA NOSOTROS MISMOS;**

**PRODUCEN DOLOR, RABIA, TRISTEZA O
DEPRESIÓN.**

AUTOESTIMA MEDIANA

Tímido

Irresponsable

Sale del Paso

Del Montón

Barco sin Timón

Conformista

MEDIOCRE

Indiferente

Indeciso

Metas Inconclusas

Apático

Tibio

Lo deja todo
para Mañana

Borrego

No intenta
cambiar



AUTOESTIMA ALTA

Ama la Vida

**Piensa antes de hablar
y actuar, es asertivo**

Responsable

**Se defiende
sin agredir**

**Controla su agresividad y
sus instintos**

Activo

**Acepta sus errores
y aprende de ellos**

Se Adapta

FELICIDAD

Corrige sin lastimar



Confía en sí mismo

**Se siente bien
consigo mismo**

Es Comprensivo

**Reconoce lo bueno en
los demás**

**Lleva las riendas
de su vida**

QUE ES EMOCION Y QUE ES SENTIMIENTO?

¿Qué es una emoción?

- Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (como la visión de una araña) o interno (como un recuerdo acerca de los años de infancia).
- Eso significa que una emoción es lo que es generado por el sistema límbico del cerebro cuando los grupos de neuronas relacionados con ciertas experiencias, de manera que estamos predispuestos a actuar de cierto modo.

Eso ocurre porque, a lo largo de nuestra vida, nuestro cerebro no se limita a "memorizar datos", sino que también aprende ciertos modos en los que hay que reaccionar a esas experiencias. De algún modo, **la información de lo que experimentamos va de la mano de la información acerca de cómo reaccionamos** ante eso; no son dos clases de informaciones separadas.

Es por eso que, si aprendemos a asociar los insectos a las picaduras, cuando veamos uno tenderemos a experimentar la sensación del miedo: nuestro cuerpo habrá aprendido que, con esa información visual, esa es la reacción adecuada.



Dentro de la fundamentación fisiológica de las emociones hay dos corrientes:

1- Sostiene que primero es la emoción y como consecuencia de ella se producen ciertas alteraciones fisiológicas.

2- Sostiene que primero se dan ciertas alteraciones fisiológicas y luego se tiene la emoción (W. James).

El mecanismo fisiológico de las emociones es:

I- Aparece un foco de excitación dominante en la corteza cerebral, el cual inhibe otras zonas.



2- Esta excitación o inhibición dan lugar al fenómeno de la contracción de la conciencia.



- 3- Esta contracción da lugar a que se fije única y exclusivamente en lo que ha motivado el efecto.
- 4- Se producen ciertas manifestaciones fisiológicas gobernadas por el sistema nervioso autónomo.
- 5- Devienen actos irracionales, que obran en desacuerdo con la conducta habitual, acompañados de cambios en los órganos internos y movimientos expresivos.



Los aspectos fisiológicos de la emoción humana se pueden estudiar gracias al método poligráfico al registrar simultáneamente diversas modificaciones funcionales como:

- La tensión arterial.
- El ritmo respiratorio.
- El diámetro pupilar.
- El reflejo psico galvánico o resistencia eléctrica de la piel.
- El contenido de glucosa en la sangre.
- Modificaciones del trazado electroencefalográfico.



Tras el proceso primario emocional, el organismo tiende a desarrollar hábitos dirigidos a prolongar o producir efectos secundarios agradables o eliminar los negativos, los cuales constituyen los efectos persistentes de las emociones.



En relación con los tipos de emociones podemos distinguir:

I- Personales: Se refieren y se centran en el Yo, y su núcleo es el bienestar personal del individuo.





ran en los aspectos altruistas y bon
s la Simpatía o compenetración con l



La
ta



3- Espirituales y Estéticos: Se basan en las necesidades más elevadas y dependen del grado de educación obtenido al apoyarse en el amor a la verdad, a lo sublime, a lo bello....



- HASTA AQUÍ EL EXAMEN