





Mandomedio
en cada puesto, una mejor persona

INTELIGENCIA EMOCIONAL



DANIEL GOLEMAN
Emotional Intelligence, 1995



INTELIGENCIA
EMOCIONAL

Es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos y la habilidad para manejarlos.

Componentes de la I.E **SEGÚN GOLEMAN**



Autoconocimiento
emocional



Autocontrol
emocional



Automotivación



Empatía:
Reconocimiento de
las emociones de los
demás, escucha.



Habilidades sociales:
Relaciones
interpersonales.



Autoconocimiento

El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece. La incapacidad de percibir nuestros verdaderos sentimientos nos deja completamente a su merced.





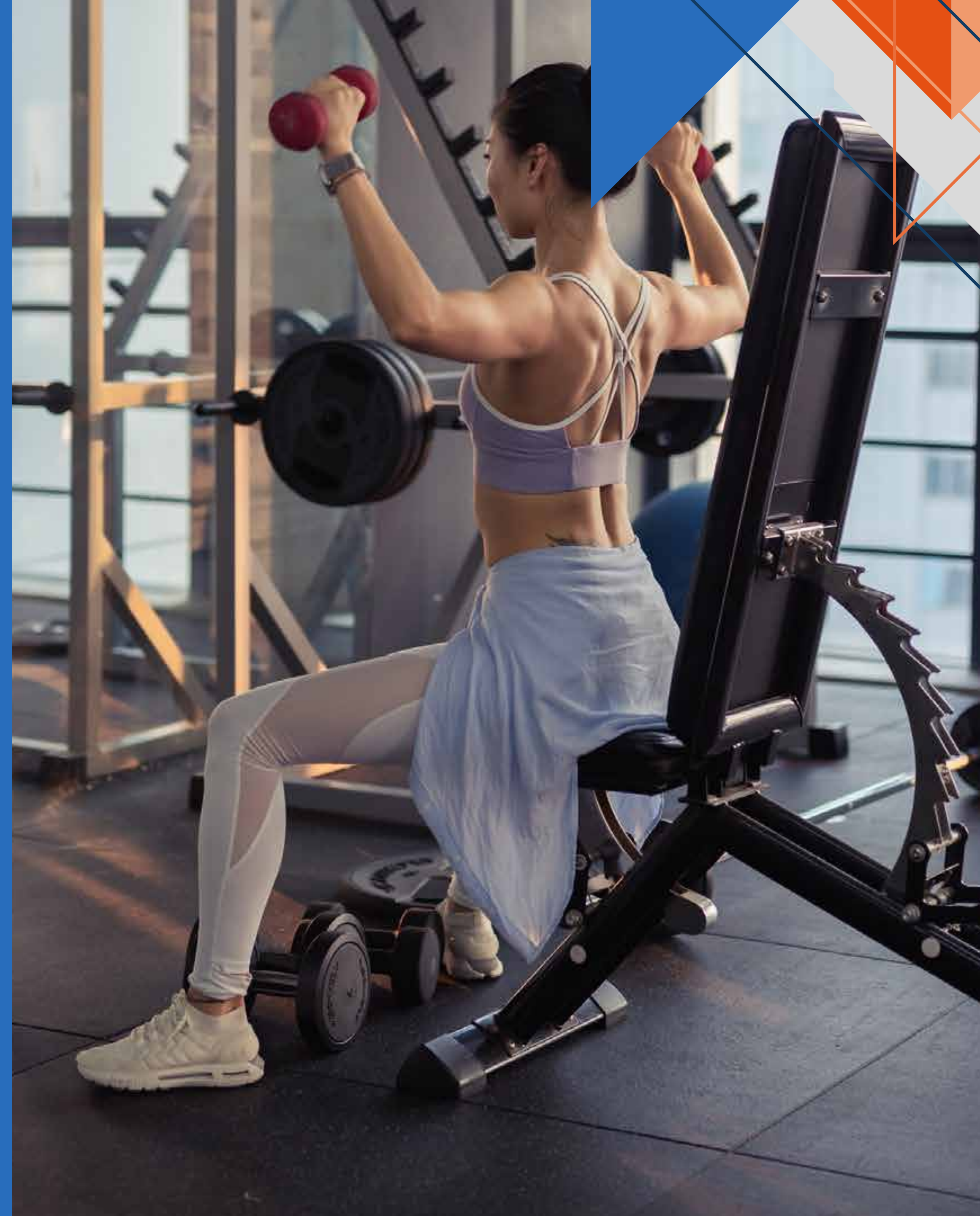
Autocontrol

Conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento, gestionándolos, sin reprimirlos pero canalizándolos de una forma asertiva.



Automotivación

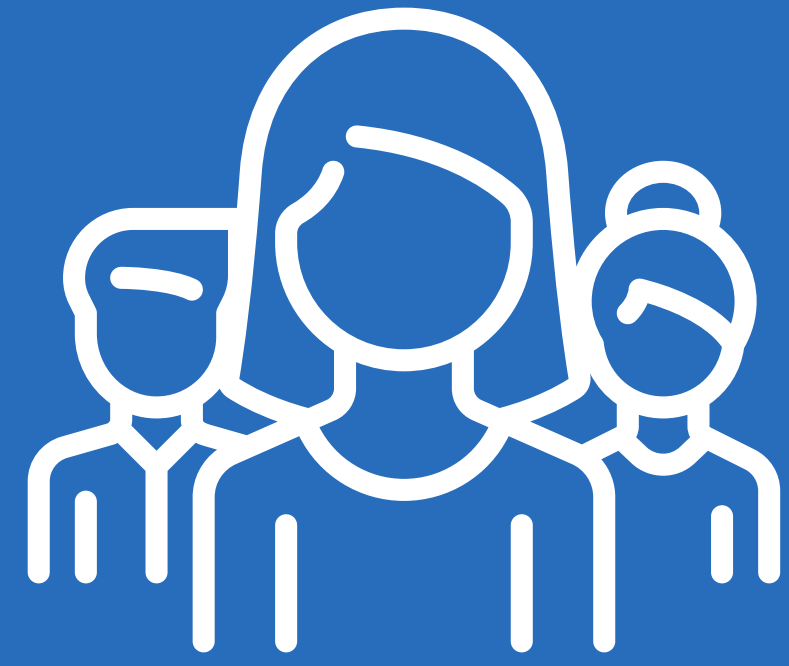
No dejar la felicidad en manos de otro. La auto-motivación es la habilidad para orientarnos hacia nuestras metas, de recuperarnos de los contratiempos y focalizar nuestros recursos personales en una meta, en un objetivo





Empatía

Habilidad para comprender las emociones de los demás. Permite sintonizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás. La conciencia de uno mismo es la facultad sobre la que se erige la empatía, puesto que, cuanto más abiertos nos hallemos a nuestras propias emociones, mayor será nuestra destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás.



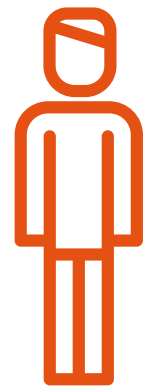
Habilidades Sociales

Aprender a conectar con los demás, a leer sus reacciones y sus sentimientos como también conducir, organizar y resolver los conflictos que aparecen en cualquier interacción humana.



LO QUE SIENTES

LO QUE HACES

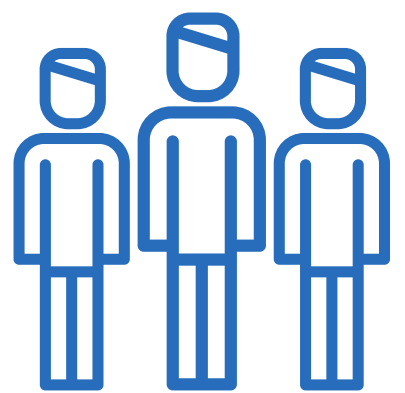


En ti

Auto
Conciencia

Auto
control

En ti lo que sientes es Autoconciencia y lo que haces con respecto a ello es Autocontrol.



En los demás

Empatía

Habilidades
sociales

En los demás lo que sientes es Empatía y que haces para llevarla a cabo son tus Habilidades sociales.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE la Inteligencia Emocional en mi trabajo?

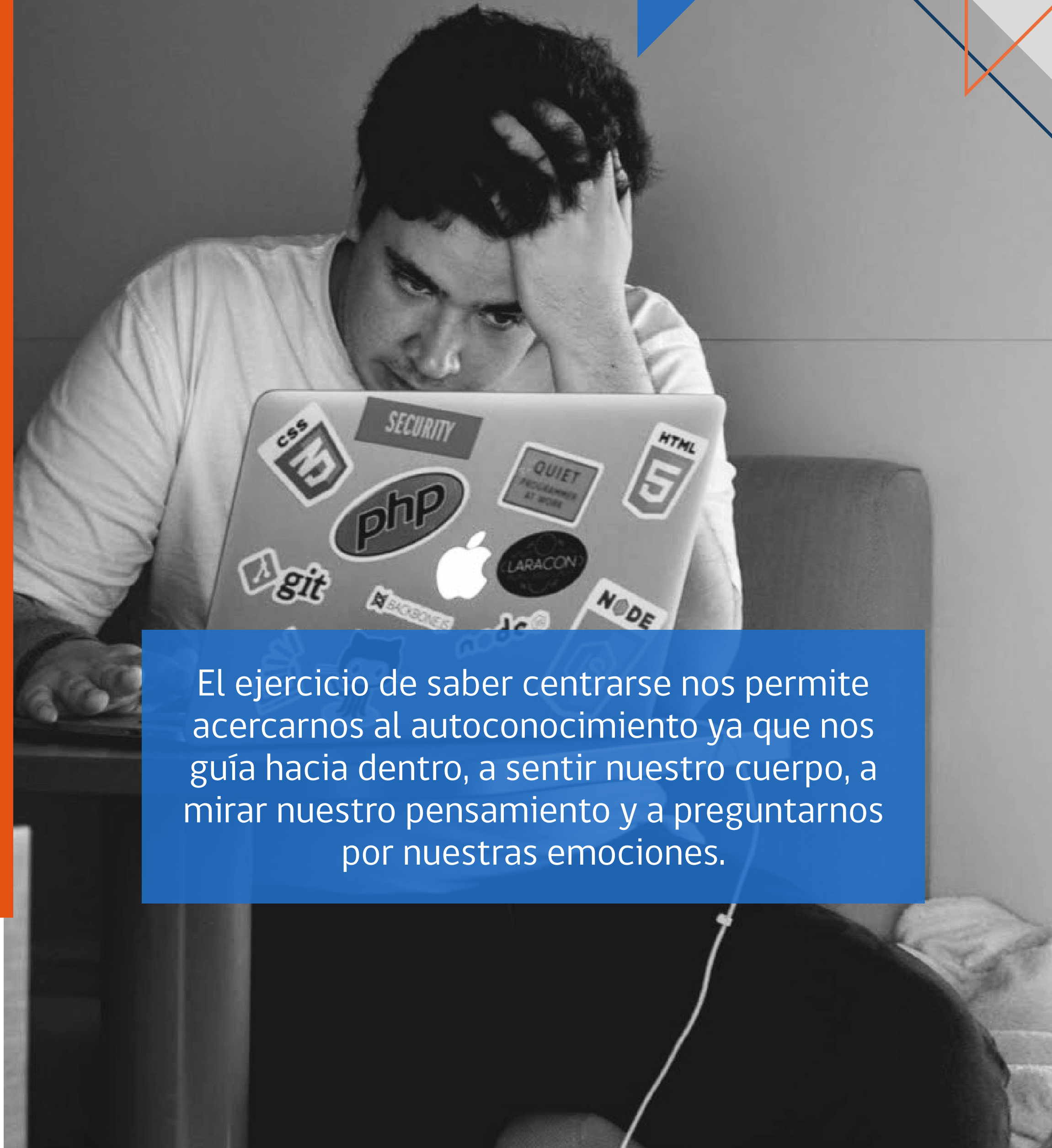
Es importante porque pasamos el 80% del tiempo de nuestras vidas en el trabajo, por tanto, es imprescindible para el bienestar propio, establecer sanas relaciones con los demás y con uno mismo en ese contexto.

AUTOCONOCIMIENTO Y CENTRAMIENTO...

Capacidad para **entender lo que sentimos** y de estar siempre conectados a nuestra esencia. Siempre que tengamos en cuenta esas realidades internas, ese mundo emocional, sabremos actuar en consecuencia.



El ejercicio de saber centrarse nos permite acercarnos al autoconocimiento ya que nos guía hacia dentro, a sentir nuestro cuerpo, a mirar nuestro pensamiento y a preguntarnos por nuestras emociones.



PARA COMUNICARNOS DE MANERA ASERTIVA...

Debemos considerar a la hora de comunicarnos, cómo nos paramos, nos movemos, cómo nos expresamos con el cuerpo y la voz.

FISIOLOGÍA CUERPO

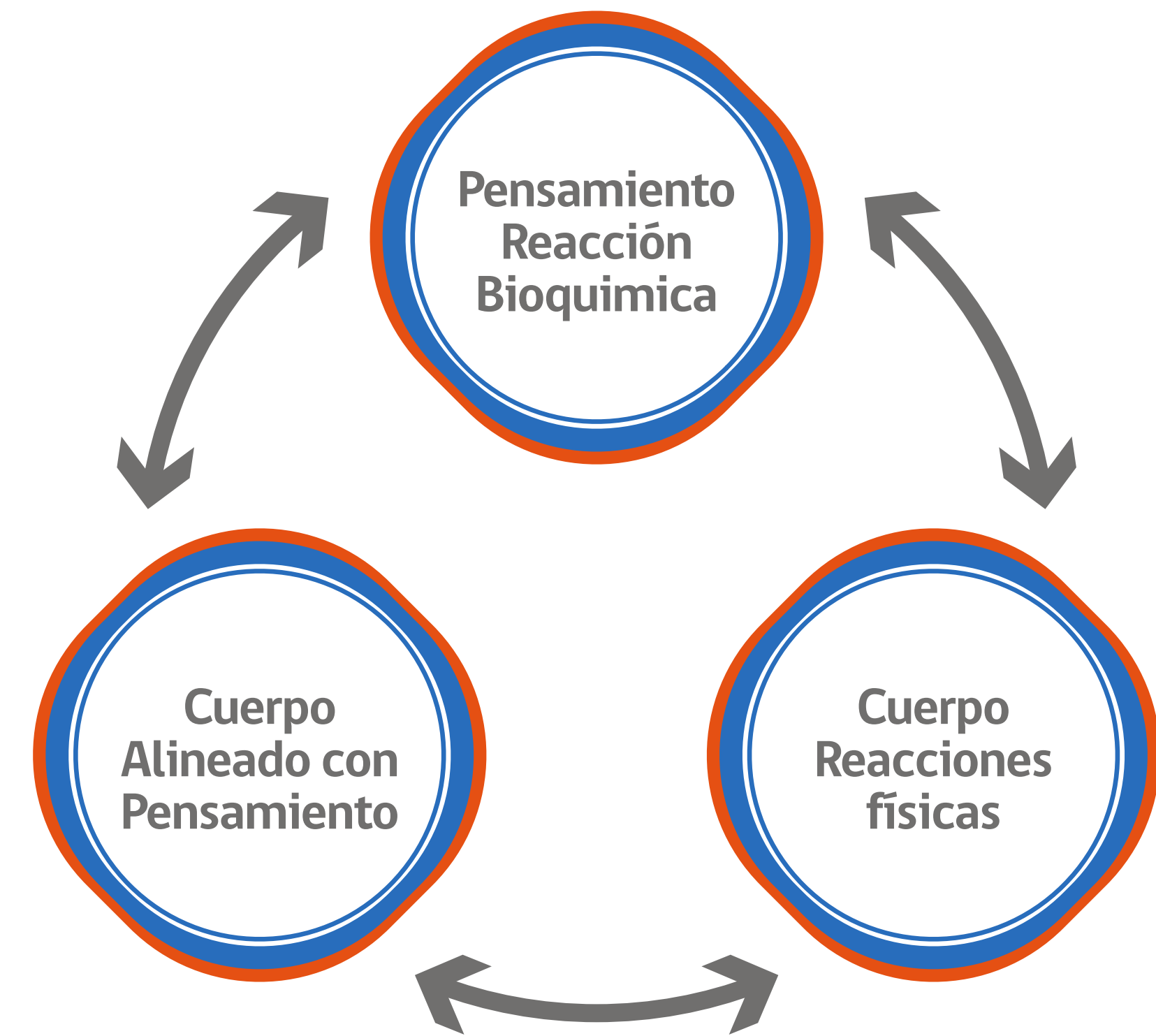
- Postura
- Movimientos
- Gestos
- Expresiones

ASPECTOS VOCALES NO LINGÜÍSTICOS

- Tono
- Volumen
- Ritmo, cadencia y secuencia
- Sonido de las emociones

EMOCIONES Y PENSAMIENTOS

Las emociones comienzan con un pensamiento que emite una señal hacia el cuerpo, el cual la recibe y se alinea completamente con éste.



EMOCIONES BÁSICAS



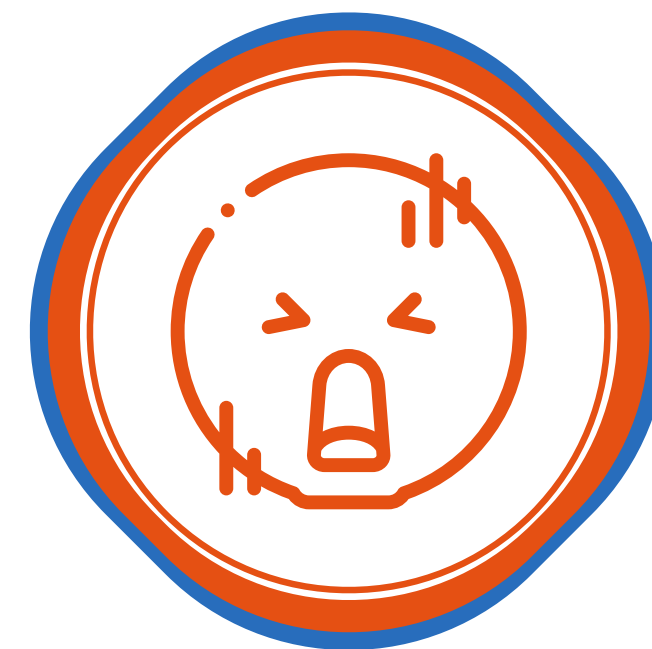
ALEGRÍA



TRISTEZA



RABIA



MIEDO



TERNURA

Cada emoción afecta directamente nuestra respiración, postura corporal, tonicidad muscular, ritmo cardiaco, mirada, gestos y voz. Como también incide en la proxémica con las personas.

De ahí la importancia de saber gestionar las emociones. La gestión puede hacerse desde lo corporal, postural, respiración y desde el reconocimiento racional de lo que nos sucede.

PREVENIR EL CONTAGIO **EMOCIONAL**



Reconocer y respetar la distancia emocional: Fíjese límites que le permitan mantener su ánimo.



Hable por experiencia propia sin sermonear, ni aconsejar: En su lugar comparta algo significativo que haya aprendido en su propia vida o trabajo.



Si el zapato le viene, póngaselo, si no, deséchelo: No se deje afectar por comentarios pesados de compañeros que están enojados por asuntos que no tienen que ver con usted.



No deje que un problema se agrande cuando no es necesario: Evite hacer afirmaciones que culpan a una persona y trate de aliviar algunas tensiones con un poco de humor.



INTELIGENCIA EMOCIONAL IMPLICA



Conocer las
emociones



Comprenderlas



Regular y
Gestionar

CONSECUENCIA DE NO GESTIONAR EMOCIONES

EXPRESIÓN IMPULSIVA

- Dañar a otra persona.
- Ofender a otros.
- Ser agresivo.
- Actuar por medio de la violencia física

REPRIMIR Y ACUMULAR

- Explosión emocional.
- Expresión física como dolores de cabeza, úlceras, infartos, entre otros.



¿Y tus habilidades **SOCIALES?**



¿Y tus habilidades **SOCIALES?**



Y tú ¿cómo te
relacionas con los
demás?

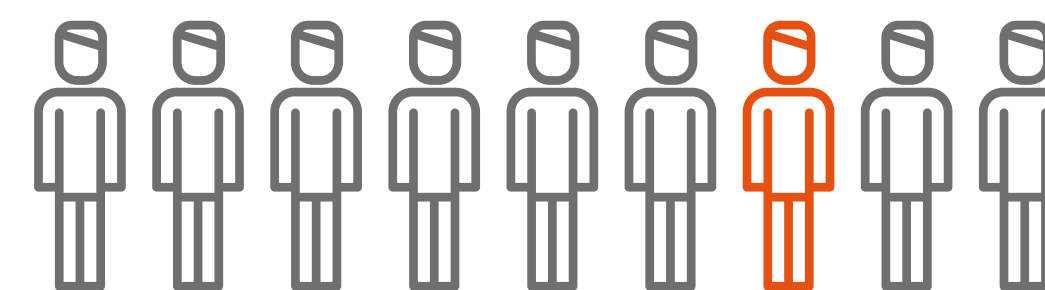


¿Te comunicas con
efectividad y de modo
asertivo?



¿Sabes manejar los
conflictos o las
diferencias?

POTENCIAN O
LIMITAN NUESTRA
CAPACIDAD
PARA DISFRUTAR



¿COMO SER EMPÁTICO?

Descubrir aquello por lo que está pasando el otro, es la empatía.

Es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo.





Mandomedio
en cada puesto, una mejor persona



Fin del curso

INTELIGENCIA EMOCIONAL