

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Inteligencia emocional

MARÍA MAGDALENA ZÚÑIGA REYES

TIPOS DE INTELIGENCIA

cognitiva

- Históricamente la inteligencia humana se había basado en cognitiva a principios del s.XX
- Existen tests que miden la capacidad del intelecto.
- El CI se consideraba el mejor indicador del éxito.

emocional

- En los últimos años varios estudiosos han concluido que existen otros factores del éxito a parte del CI
- Capacidad de relacionarnos con los demás.



COMO FUNCIONA EL CEREBRO

● ZONAS DEL CEREBRO

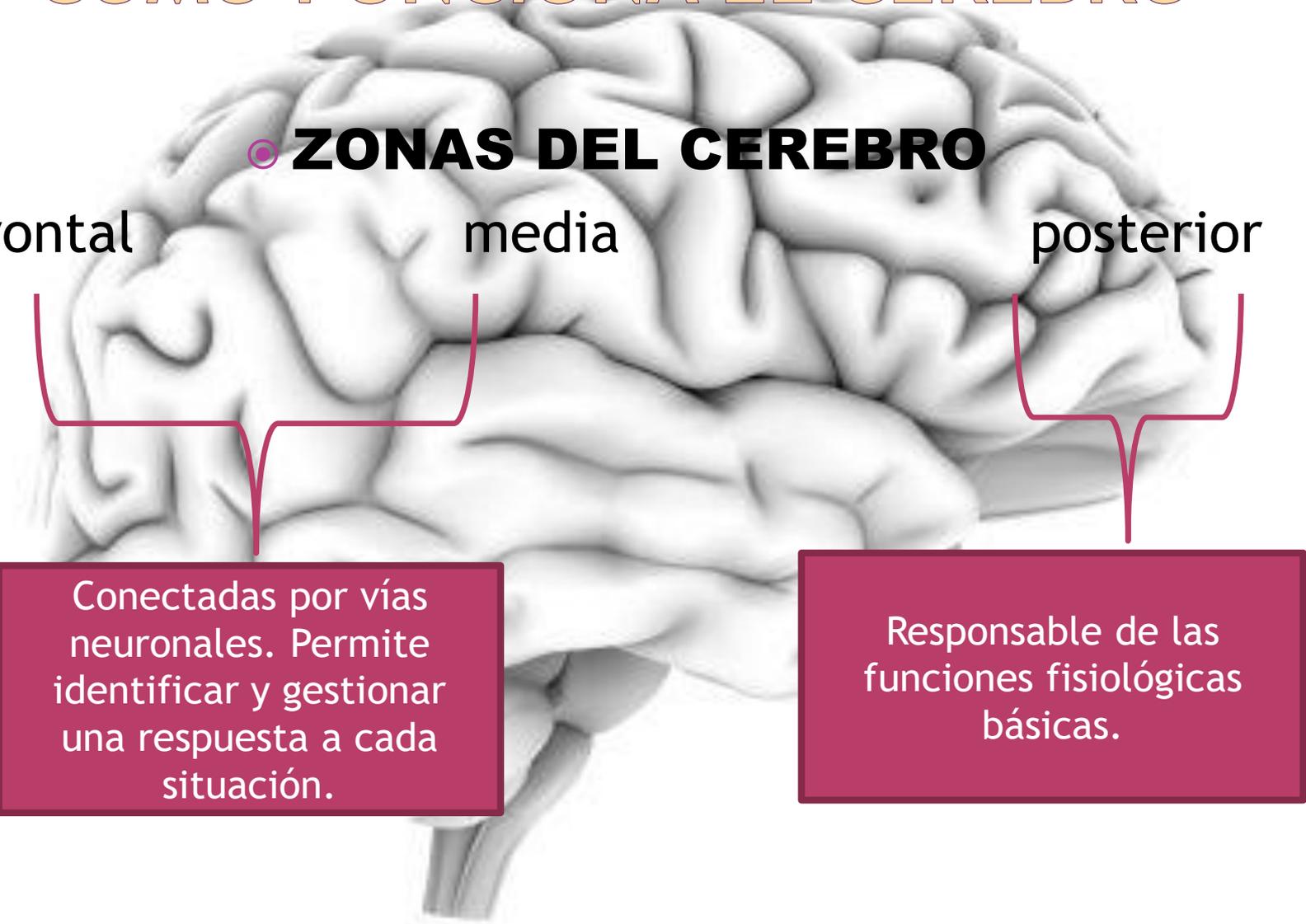
Frontal

media

posterior

Conectadas por vías neuronales. Permite identificar y gestionar una respuesta a cada situación.

Responsable de las funciones fisiológicas básicas.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Muchos piensan que la inteligencia emocional es algo inútil y que no nos lleva a nada. Lo cierto es que todos somos hasta cierto punto emocionalmente inteligentes, pero cada quien elige actuar o no con inteligencia emocional; esta dependerá de **la confianza y de la valoración que cada uno hace de sus sentimientos.**

Es importante entender que el impacto se ve reflejado en nuestra vida cotidiana

INTRAPERSONAL

- ◉ EL CONOCIMIENTO DE MIS SENTIMIENTOS. TOMAR EL CONTROL DE TI MISMO Y DE TUS EMOCIONES (AUTOCONOCIMIENTO)



INTERPERSONAL

- ◉ IDENTIFICAR INTELIGENTEMENTE LO QUE SIENTEN LOS DEMÁS. SABER COMO TRATAR A OTRAS PERSONAS, PARA TOMAR DECISIONES AL RESPECTO. (GENERAR CONFIANZA EN EL OTRO)



INTELIGENCIA EMOCIONAL

- “HABILIDAD PARA PERCIBIR LOS PROPIOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES Y LOS DE LOS OTROS; PARA DIFERENCIAR ENTRE ELLOS Y PARA UTILIZAR ESA INFORMACIONES COMO GUIA DE LAS ACCIONES Y DE LOS PENSAMIENTOS” PETER SALOVEY Y JOHN MAYER 1990
- “CAPACIDAD DE RECONOCER LOS PROPIOS SENTIMIENTOS Y LOS DE LOS OTROS, DE MOTIVARNOS NOSOTROS MISMOS Y DE ADMINISTRAR BIEN LAS EMOCIONES EN SI MISMOS Y EN LAS RELACIONES CON EL PROJIMO” DANIEL GOLEMAN 1995
- “LA HABILIDAD QUE PERMITE PERCIBIR, APRECIAR Y EXPERIMENTAR CORRECTAMENTE LAS EMOCIONES; LA HABILIDAD DE SENTIR Y/O ADMINISTRAR SENTIMIENTOS CUANDO ELLOS FACILITAN LOS PENSAMIENTOS; LA HABILIDAD DE COMPRENDER LAS EMOCIONES Y LOS CONOCIMIENTOS EMOCIONALES; Y LA HABILIDAD DE ADMINISTRAR LAS EMOCIONES PARA FAVORECER EL CRECIMIENTO EMOCIONAL E INTELECTUAL.” SALOVEY Y MAYER 1997

COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ◉ IDENTIFICAR LAS PROPIAS EMOCIONES Y LA DE LOS OTROS
- ◉ EXPRESAR CORRECTAMENTE LAS EMOCIONES PROPIAS Y AYUDAR A OTROS A EXPRESAR LAS SUYAS
- ◉ COMPRENDER LAS PROPIAS EMOCIONES Y LA DE LOS OTROS
- ◉ ADMINISTRAR LAS EMOCIONES PROPIAS Y ADAPTARSE A LA DE LOS OTROS
- ◉ UTILIZAR LAS EMOCIONES Y HABILIDADES PROPIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS DIFERENTES ESFERAS DE ACTIVIDAD, EN PARTICULAR, PARA COMUNICAR BIEN, TOMAR BUENAS DECISIONES, ADMINISTRAR PRIORIDADES, MOTIVARSE Y MOTIVAR A OTROS, MANTENER BUENAS RELACIONES INTERPERSONALES, ETC



ELEMENTOS

- AUTOCONOCIMIENTO
- RESISTENCIA EMOCIONAL
- MOTIVACION
- SENSIBILIDAD INTERPERSONAL
- INFLUENCIA
- INTUICION
- INTEGRIDAD



AUTOCONOCIMIENTO

⦿ TIENE QUE VER CON SER CONCIENTE DE MIS EMOCIONES EN UN MOMENTO DETERMINADO Y ENTENDER A LA PERFECCION COMO NOS AFECTAN PERSONALMENTE Y A LOS DEMAS.

⦿ FACTORES QUE LO AFECTAN

1. SINCERIDAD
2. VALENTIA
3. CURIOSIDAD
4. VOLUNTAD



RESISTENCIA EMOCIONAL

- ◉ CAPACIDAD PARA RENDIR CON COHERENCIA EN UNA VARIEDAD DE SITUACIONES BAJO PRESION Y ADAPTAR CORRECTAMENTE LA CONDUCTA.



PENSAMIENTO



SENTIMIENTO



ACCION

⦿ FACTORES QUE LA AFECTAN:

1. TRABAJAR FUERA DE TU AMBITO HABITUAL DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIA
2. PRESION INTENSA DURANTE MUCHO TIEMPO
3. SER EL RESPONSABLE DE UN ERROR GARRAFAL



MOTIVACION

- TIENE QUE VER CON EL CONTROL DE LA ENERGIA Y EL ESTADO EMOCIONAL PARA GARANTIZAR QUE LOGRES LO QUE TE HAZ PROPUESTO.



I
M
P
O
R
T
A
N
C
I
A

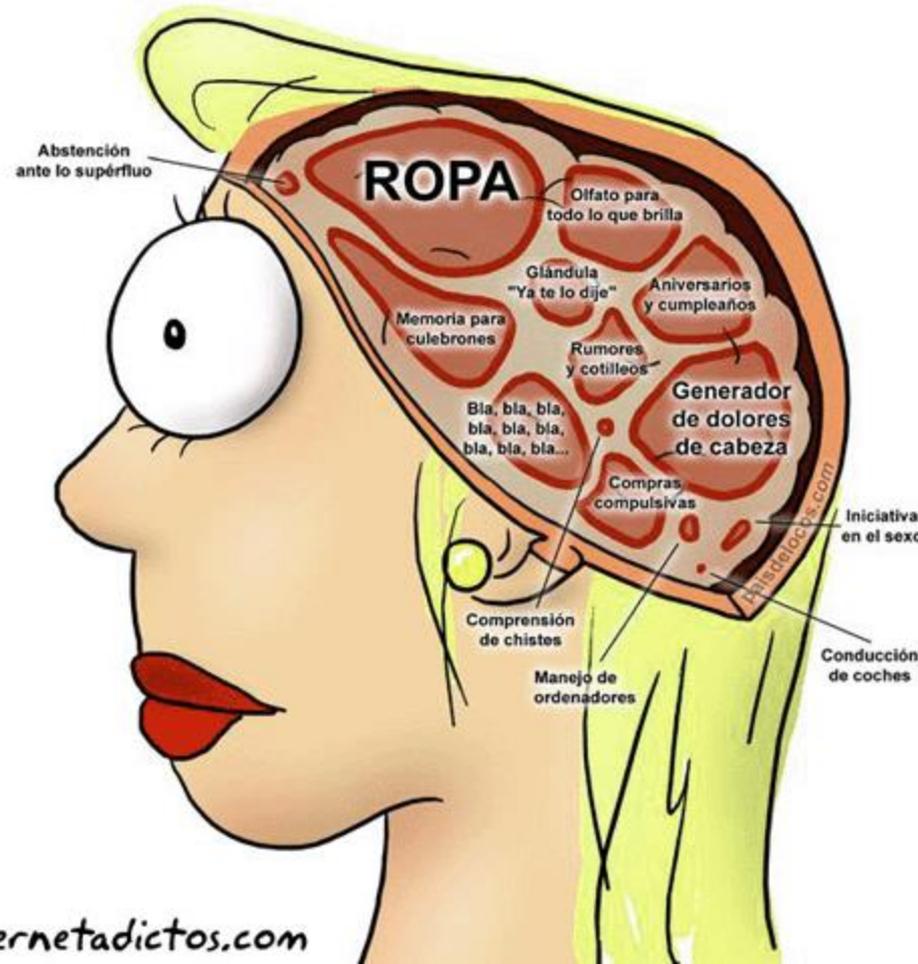
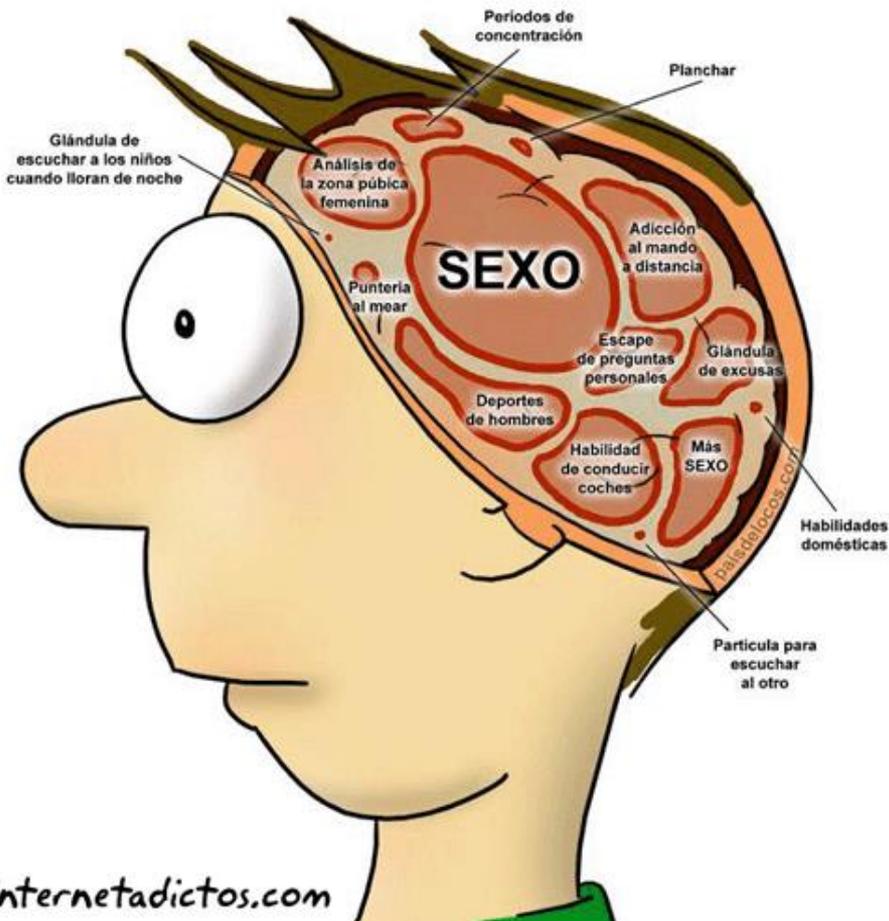
Alcanzar los
objetivos

Superar obstáculos

Trabajar con y a
través de los demás

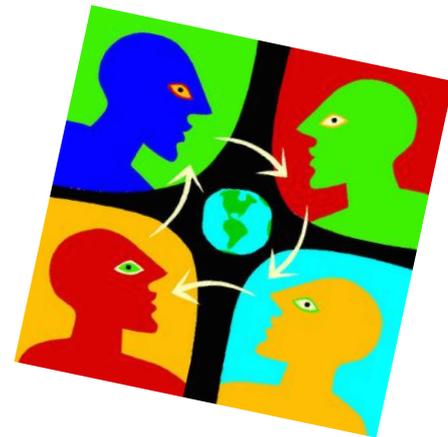
FACTORES QUE LA AFECTAN

- ◉ ENERGIA E ÍMPETU → - ENERGIA + NEGATIVIDAD
- ◉ OBJETIVO O PROPOSITO → BIEN DEFINIDO
- ◉ CAPACIDAD PARA SUPERAR OBSTACULOS O DISTRACCIONES → PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS



SENSIBILIDAD INTERPERSONAL

- DISPONIBILIDAD PARA MANTENER EL PENSAMIENTO ABIERTO A POSIBLES SOLUCIONES A PROBLEMAS Y ESCUCHAR ACTIVAMENTE Y REFLEXIONAR SOBRE LAS REACCIONES Y APORTACIONES DE LOS DEMAS.



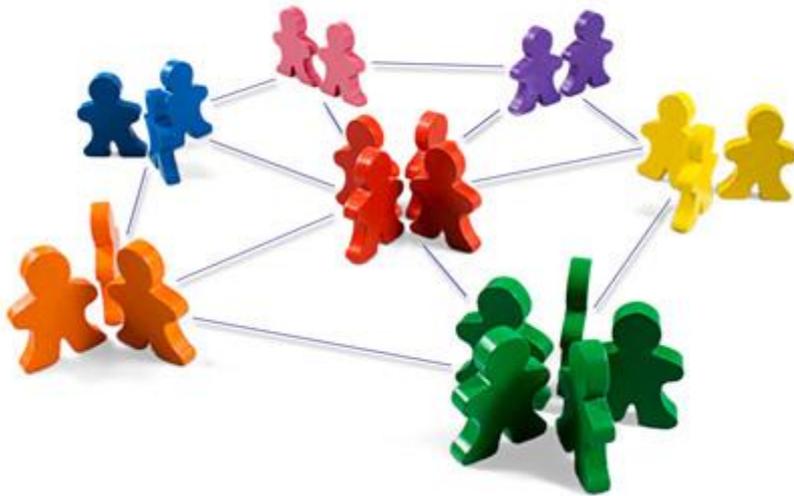
FACTORES QUE LA AFECTAN

- ◉ HABILIDAD PARA CONGENIAR
- ◉ HABILIDAD PARA GENERAR CONFIANZA
- ◉ CLIMA EMPATICO
- ◉ CAPACIDAD DE ESCUCHAR Y GUARDAR SILENCIO



INFLUENCIA

- ◉ CAPACIDAD DE PERSUADIR A LOS DEMAS DE CAMBIAR UN PUNTO DE VISTA BASANDOSE EN EL CONOCIMIENTO DE SU POSTURA Y EL RECONOCIMIENTO DE LA NECESIDAD DE ESCUCHAR ESTA PERSPECTIVA Y JUSTIFICAR LOS MOTIVOS DEL CAMBIO.



FACTORES QUE LA AFECTAN

- ◉ NO SINTONIZAR CON LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMAS.
- ◉ NO CONGENIAR
- ◉ NO EXPRESAR EMOCIONES
- ◉ NO SER FLEXIBLE



INTUICION

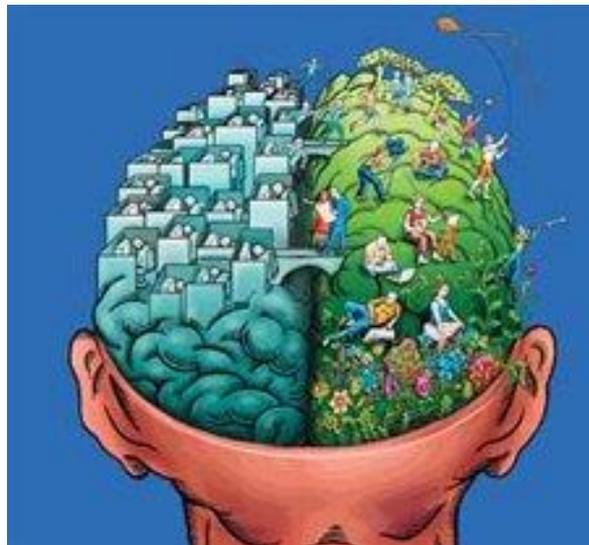
- CONOCIDA COMO TU VOZ INTERIOR, ES LA COMBINACION DE UNA SOLIDA BASE DE CONOCIMIENTOS CON LA CAPACIDAD DE SENTIR DE ALGUNA MANERA LO QUE HAY QUE HACER Y, DESPUES, EMPRENDER LA ACCION NECESARIA

INTUICION + CONOCIMIENTO = DESICIONES AGUDAS Y RAPIDAS



FACTORES QUE LO AFECTAN

- ◉ MENTE LOGICA Y ANALITICA
- ◉ IGNORAR TU INTUICION



INTEGRIDAD

- ES MANTENER LA COHERENCIA ENTRE LO QUE SIENTES, LO QUE DICES Y LO QUE HACES.

TIENE QUE VER CON ESCUCHAR A LA CONCIENCIA Y TENER LA INTEGRIDAD NECESARIA CON SEGUIR SIENDO FIEL A UNO MISMO; ES DEJARSE GUIAR POR LOS PRINCIPIOS, ESTANDARES PERSONALES, CREENCIAS Y VALORES DE CADA UNO.



FACTORES QUE LA AFECTAN

- ◉ VALORES Y ETICA NO COHERENTES
- ◉ NO SABER DECIR NO



- ◉ NO COMPARTIR Y DISCUTIR EXPECTATIVAS



***“ TRATA A LA GENTE COMO SI FUERAN
LO QUE DEBERJAN SER Y LES
ESTARAS AYUDADANDO A
CONVERTIRSE EN LO QUE SON
CAPACES DE SER”***



GRACIAS