

— **Pensamos** —
en su *futuro*

CONOCIENDO SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



¡Bienvenido!

www.fitec.edu.co

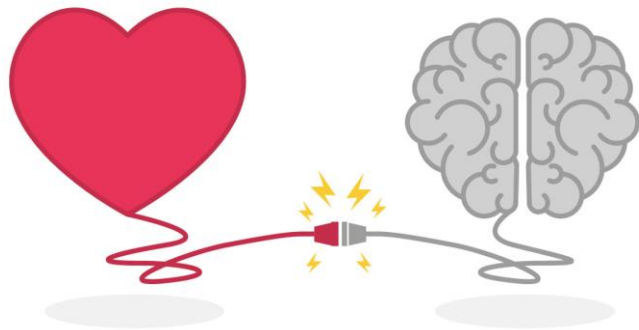


BIENESTAR INSTITUCIONAL - LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



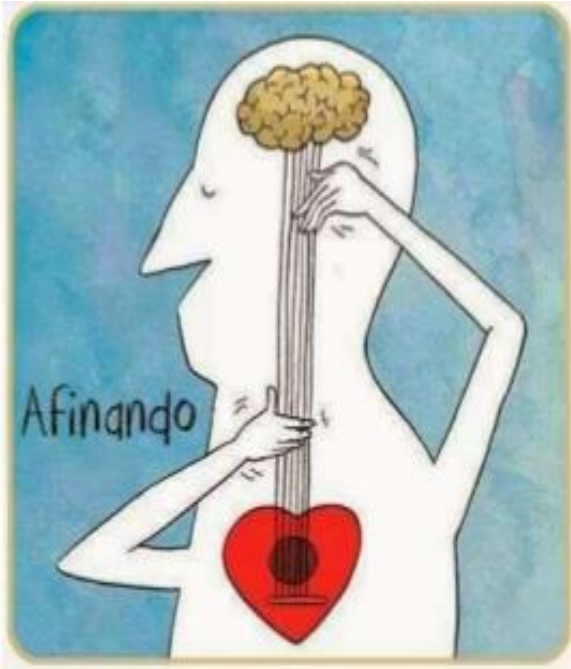
BIENESTAR INSTITUCIONAL - LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El término **Inteligencia Emocional** se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar los estados **emocionales** de uno mismo y también de los demás. **Inteligencia Emocional** no significa ahogar las **emociones**, sino dirigirlas y equilibrarlas.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Qué es y cómo utilizarla



Objetivos generales:

- ✓ Conocer, comprender y entrenar los beneficios de la inteligencia emocional en nuestra salud, toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento.
- ✓ Ofrecer recursos prácticos para diseñar un plan de mejora personal.

Objetivos específicos:

- ✓ Mayor conciencia y comprensión de nuestras interpretaciones de la realidad.
- ✓ Mayor autoconocimiento y autoestima.

www.emocionesbasicas.com



Las emociones son, según Goleman (1995) reacciones psicofisiológicas CON UN ALTO COMPONENTE DE AFECTIVIDAD como respuesta a los diferentes estímulos del medio ejemplo: un objeto, persona, lugar o suceso. Psicológicamente, estas alteran la atención y la casi totalidad de los procesos cognitivos, volitivos y afectivos.

Las emociones están presentes en todos nuestros actos - incluso durante el sueño y en los actos fallidos- juegan un papel esencial en nuestras vidas, pues permiten otorgarle juicios de valor y sentido a nuestro proceder diario. Se puede decir que sentimos a la par que pensamos y actuamos, esta al igual que el resto de los procesos afectivos, cognitivos y volitivos; están vinculados entre sí y en la vida diaria se expresan como un todo.

existen ocho emociones básicas que se subdividen en otras y pueden generar una gran variedad de estados afectivos y respuestas conductuales. Estas son:

Ira -y dentro de la ira-: resentimiento, cólera, indignación, fastidio y en extremo la violencia.



Tristeza -puede expresarse como-: Congoja, pesar, melancolía, desesperación, autocompasión, soledad, abatimiento.



Temor -puede manifestarse en-: Ansiedad, nerviosismo, preocupación, miedo, cautela, incertidumbre, terror.



Placer -puede exteriorizarse en-: Felicidad, alegría, alivio, dicha, diversión, orgullo.



Amor -puede mostrarse en-: Aceptación, simpatía, confía
amabilidad, afinidad, adoración.



Sorpresa -puede revelarse en-: Conmoción, asombro,
desconcierto.



Disgusto -puede expresarse en-: Desdén, desprecio,
aborrecimiento, aversión, repulsión.



Vergüenza -puede revelarse en-: Culpabilidad, molestia,
remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación



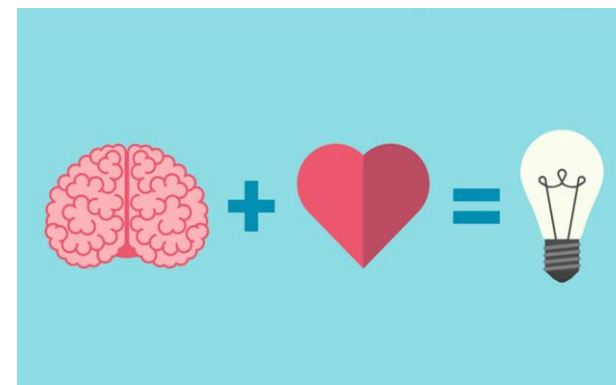
*El comportamiento es la forma de actuar de cada persona.
Es la exteriorización de su ser interno, por tanto es modificable,
flexible y dinámico, según Fernández (2001).*

*Esto significa que se puede cambiar en dependencia de la calidad
y fortaleza de nuestros recursos personales y como manejemos
nuestra automotivación, autorregulación y la valoración que
tengamos de nosotros-hago referencia a estas tres categorías
porque son indispensable cuando hablamos de Inteligencia
Emocional, influyen también determinantes de tipo biológico
y social.*

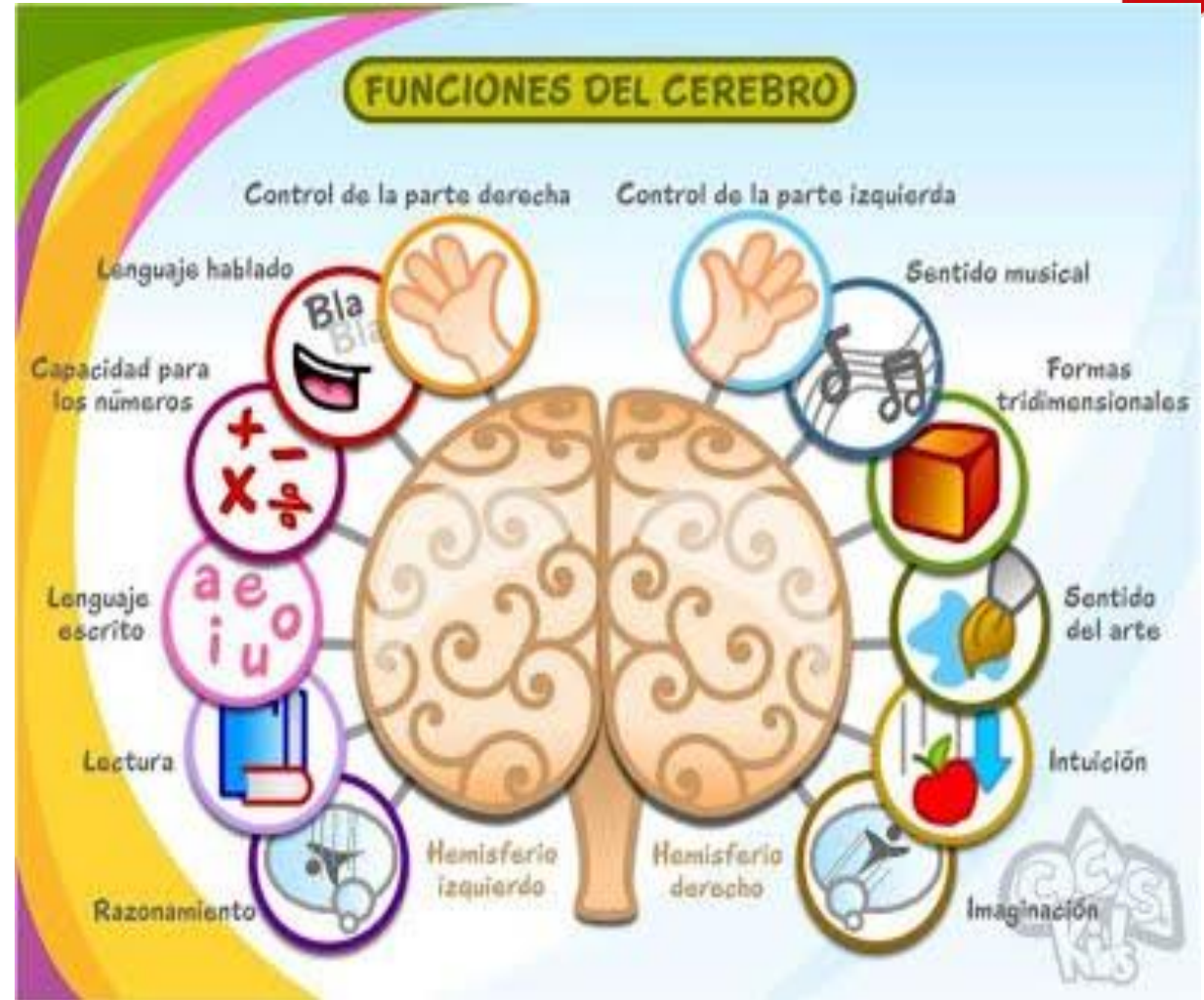


Visualizando sobre Inteligencia Emocional

*Cada persona define cómo, cuándo y de qué modo emplear sus recursos personales en aras de potenciar y tener un comportamiento socialmente exitoso y generador de bienestar, por lo que este se elabora intencionalmente- de ahí que decimos que todo comportamiento **SIEMPRE** tiene una intención, entiéndase que todo lo que hacemos tiene algún objetivo o sea un fin.*



Para aprender es necesario saber como funciona nuestro cerebro y como podemos prepararlo para que rinda de la forma más óptima y con el menor esfuerzo. así como nos preparamos para una caminata, organizando el equipo necesario, igual sucede debo preparar mi cerebro para hacer este proceso



Cuando nos referimos a un comportamiento emocionalmente inteligente hablamos de una personalidad autorregulada, que tiene claramente definidos su conjunto de valores, capacidades, con gran capacidad adaptativa, reflexiva, constructiva y transformadora, tanto para sí como para el entorno, donde está claramente definido su sentido de la vida.

La mayoría de los investigadores proponen una gran variedad de tips, estrategias y pautas para fortalecer el comportamiento desde la inteligencia emocional, hoy quiero compartirte la propuesta de la psicóloga española Ana Maria Vico, experta en el tema

1. No ven el cambio, lo nuevo o lo diferente como un problema. Aceptan el cambio como un reto y hasta como una meta, porque ven en este un medio para continuar desarrollándose, creciendo a preniendo y como una vía para llegar al éxito y a la felicidad.

2. **El comportamiento emocionalmente inteligente**, se basa en una metacognición adecuada. implica tener identificadas tus fortalezas y debilidades, saber resolver los apuros o dificultades al conocer su entorno y a sí mismos, aprovechan mejor las oportunidades, y posibilidades que les brinda el medio. Toman en cuenta las limitaciones y se trazan estrategias para superarlas. Y hacen un uso racional de su tiempo.

3. También, **son empáticos en todo momento**. Este tipo de comportamiento requiere una gran capacidad para entender las situaciones de las demás personas, y ponerse en su lugar. Admiten, aprenden de sus propios errores piden disculpa cuando se equivocan, se reponen con relativa facilidad de los reveses. Y muy importante saben perdonarse a sí y a los otros, siempre con sinceridad y honestidad.

4. **No se ofenden con facilidad. son personas que están seguras de sí mismas**, con un gran autocontrol, tienen la mente muy abierta y son muy flexibles, por lo que difícilmente les afecta lo que dicen los otros.

5. **Desarrollar la habilidad para decir “NO”** . Un elemento indispensable en este tipo de comportamiento. Por lo que no utilizan las frases "no creo que pueda" o "no estoy seguro"; para decir que no, simplemente son directos en la expresión de su criterio. Definen límites en las relaciones con los otros y consigo mismo. Son asertivos, lo cual optimiza su desempeño.

6. **Por lo general se enfocan en lo positivo.** una persona inteligente emocionalmente centra su atención en el lado positivo de cada situación que se le presente, aun cuando hay problemas, son aquellas que ven el vaso casi siempre lleno. Buscan generar soluciones edificantes y de ganancia desde distintos puntos de vista a las situaciones que se les presentan, pues son conscientes que solo de ellos depende el estar bien o tener bajo control el momento.

7. **Tomar distancia de las personas "tóxicas o negativas".** Tienen muy claro con qué personas deben relacionarse, las características de las personas que los rodean son principalmente tres, optimistas, con una energía positiva y gente muy alegre. Pues son personas que sus estados afectivos favorecen la creatividad, fortalecen la salud mental y la productividad en cualquier esfera de la vida.

8. **Un vocabulario emocional bastante amplio.** Saben regular la intensidad de sus emociones y expresarlas en la forma justa, tal y como ellos quieren y sienten. Son los dueños de su expresión emocional.

Goleman, D. (noviembre de 2016). <https://lelibros.online> La práctica de la inteligencia emocional. Obtenido de <https://wwwlelibros.online>

AUTOCONOCIMIENTO:
Capacidad de reconocer un sentimiento en el momento preciso en que aparece y relacionarlo con el estímulo que lo provoca.

AUTORREGULACION:
Controlar el tiempo durante el cual estamos bajo el dominio de nuestros sentimientos, es una habilidad vital.

MOTIVACIÓN: está relacionada con el control de los impulsos, la inhibición de pensamientos negativos y la capacidad de resistencia a la frustración

EMPATIA: Se trata de la capacidad de captar los estados emocionales de los demás y reaccionar de una forma socialmente apropiada.

EVIDENCIA: Reconoce 25 horas si el desarrollo de la evidencia corresponde a los lineamientos expresados:

Contesta este cuestionario y frente a cada uno di que emoción estás expresando.

1. ¿Cómo responde frente a una actitud hostil de un desconocido en el transporte público?
2. Cuando un compañer@ de estudios o trabajo difama de ti, ¿cómo respondes?
3. Frente a la presión por un trabajo extra o especial de inmediata acción ¿cómo lo asumes?
4. Has sentido alguna vez la intención de golpear a alguien por cualquier situación que te ofendió?
5. ¿Cómo liberas tus tensiones?

RECUEDA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL NOS LLEVA AL MANEJO DE COMPETENCIAS SOCIALES Y ESTAS COMPETENCIAS SON FUNDAMENTALES Y ESENCIALES EN LA INTERACCIÓN CON LA SOCIEDAD.

GRACIAS

Calle 58 # 32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co