

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD DE CALIDAD-DIRPLAN-MINSAL



A dos personas les acaban de diagnosticar hipertensión arterial. Adriana ha canalizado sus esfuerzos para conocer más sobre esta enfermedad, mejorar sus hábitos alimenticios y de ejercicio. Ella se muestra tranquila y confiada en que superará esto. Miguel, por su parte, ha estado de mal humor y culpando a todo el que esté a su alrededor por su mala suerte. Él se niega a seguir las indicaciones del médico.



¿Por qué algunas personas  
sonríen más a la vida que  
otras?

¿Por qué algunas personas con alto  
coeficiente intelectual y que se  
destacan en su profesión no pueden  
aplicar esta inteligencia en su vida  
privada, que va a la deriva, del  
sufrimiento al fracaso?

¿Por qué otras con alto coeficiente  
intelectual (QI) acaban por trabajar para  
otras que tienen un QI mas bajo, pero  
que saben contactar, influir y  
relacionarse mejor?



# ¿Qué es la inteligencia?

## Las 8 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

### Espacial

Permite observar el entorno e interpretarlo así como generar imágenes que no existen. Esta inteligencia capacita a elaborar un criterio sobre lo correcto visualmente y detectar detalles que suelen pasar desapercibidos.  
*Está presente en arquitectos, ajedrecistas y pintores.*

### Corporal

Es aquella que utiliza las habilidades motoras para expresarse y ejecuta movimientos complejos.  
*Está presente en deportistas, actores o artesanos.*

### Naturalista

La capacidad de relacionarse con el entorno natural.  
Se encuentra más desarrollado en las personas que se relacionan con las especies animales, vegetales y la geografía con soltura.

### Musical

Las funciones vinculadas con el ritmo y la interpretación o ejecución de música están más desarrolladas.  
*Es propia de aquellos relacionados con el mundo de la música.*

### Lingüística:

Capacidad de dominar el lenguaje tanto verbal como escrito y la comunicación oral y gestual.  
*Suele darse en escritores, periodistas y políticos.*

### Intrapersonal

Facilidad para la comprensión de los sentimientos y las emociones así como la toma de decisiones.  
*Se presenta en general en profesores, psicólogos y pedagogos.*

### Matemática

Antiguamente se creía que era la única inteligencia. Es la capacidad de resolver problemas lógicos y razonar ante ellos. *Científicos, informáticos o ingenieros tienen este tipo de inteligencia más desarrollada.*

### Interpersonal

Facilita poder captar e interpretar el lenguaje no verbal. Capacidad de empatizar con los demás.  
*Es común entre la gente que trabaja con grupos numerosos.*

¿Qué son las emociones?



Las emociones generan sentimientos que surgen como reacción a un hecho externo o interno y sirven como mecanismo comunicativo afectando al pensamiento y a las acciones de la persona.

Entre las emociones más frecuentes en el trabajo, podemos encontrar: la satisfacción, el entusiasmo, la confianza, la alegría, el pesimismo, el enojo, la desesperación, el orgullo, el miedo, la decepción, la ansiedad, la preocupación, la frustración, la incertidumbre, la culpa, la tristeza y muchas otras.

# Línea de tiempo de la IE



# ¿ Qué es la Inteligencia emocional?

IE

- Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones.

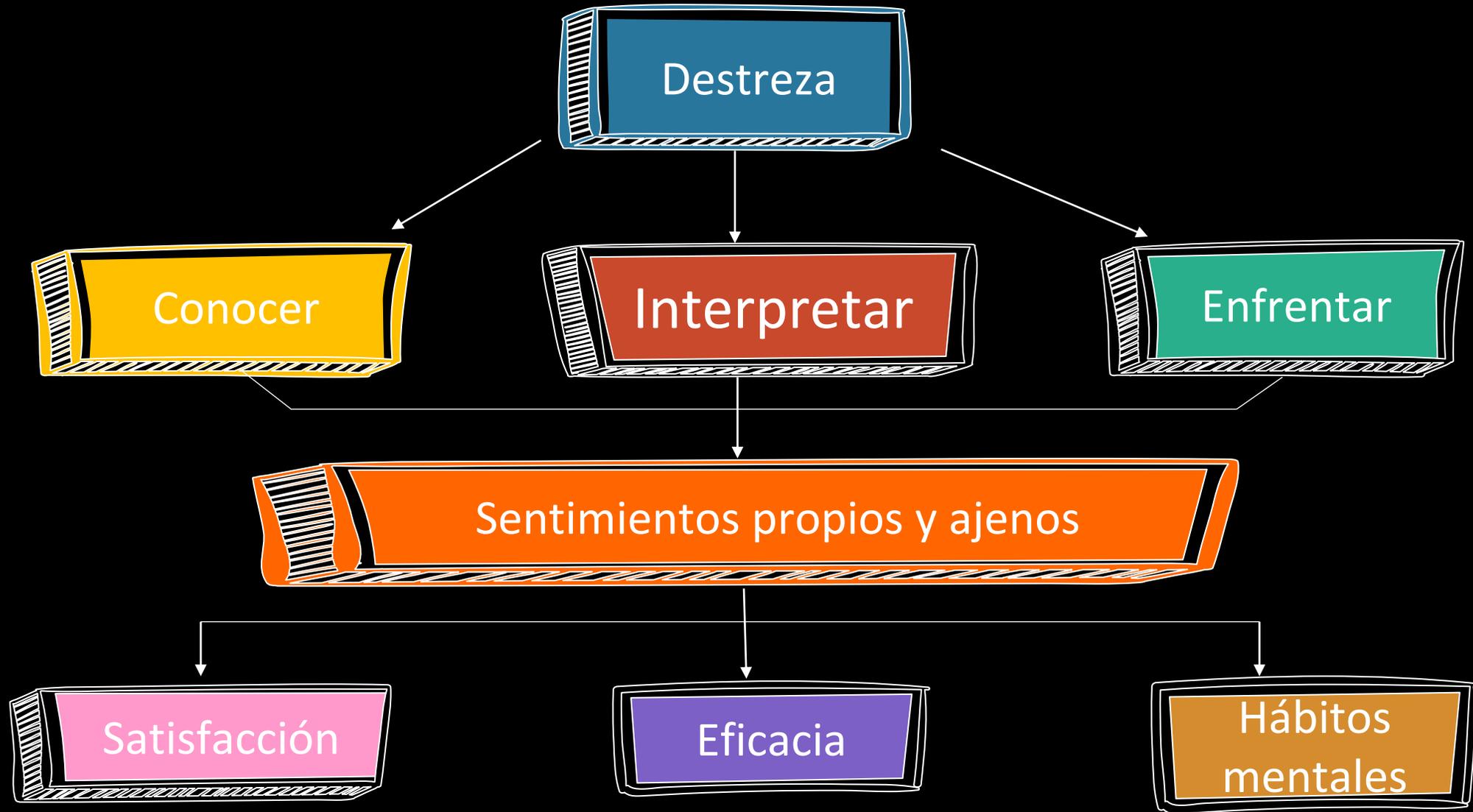
IE

- Es la capacidad de responder de manera adecuada, utilizando nuestros mejores recursos, a los diferentes problemas que nos plantea la vida.

IE

- La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y por último, -pero no por ello menos importante- la capacidad de generar la empatía y confianza en los demás.

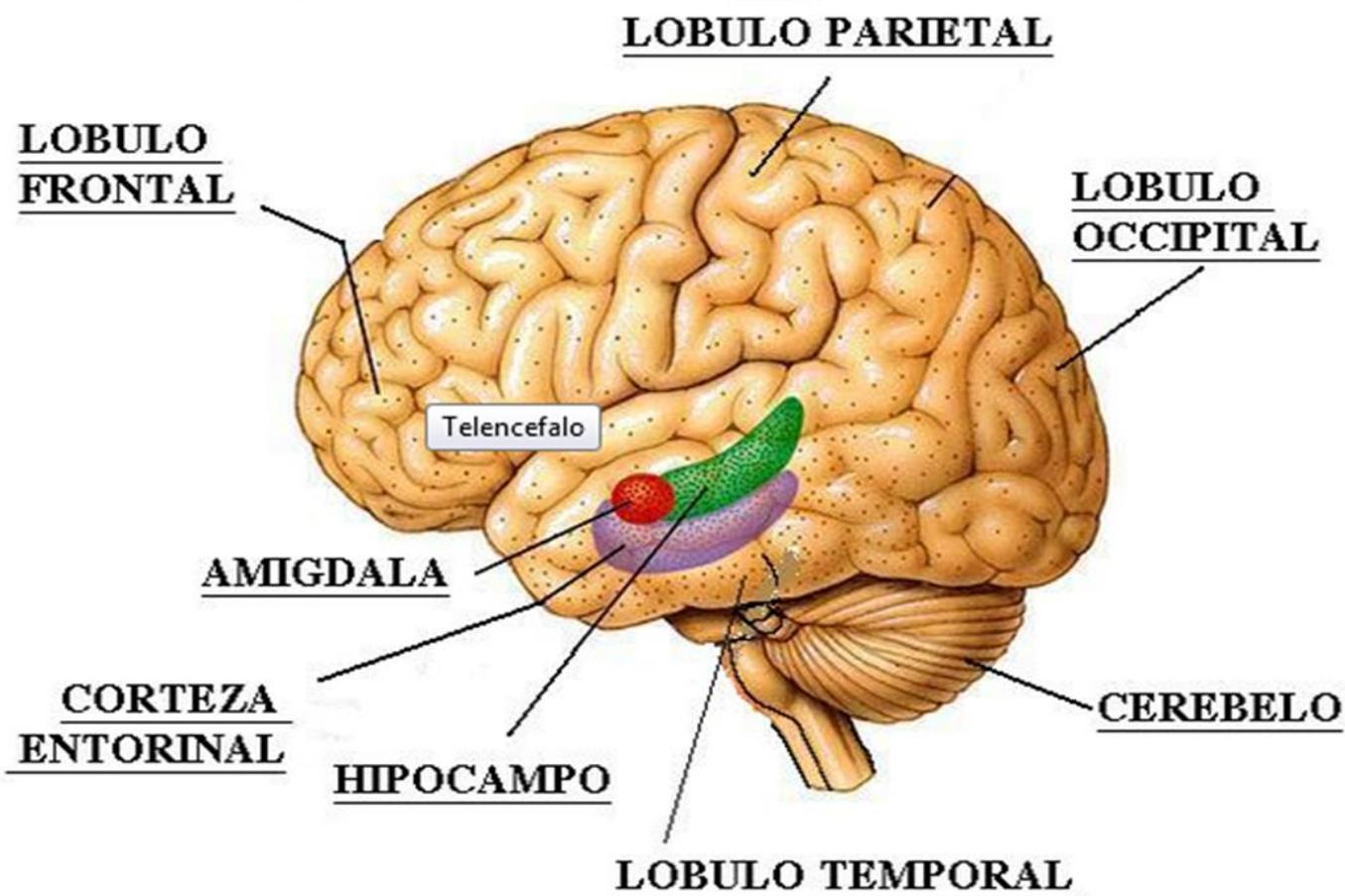
# INTELIGENCIA EMOCIONAL



- Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones.
- Nuestra actividad mental está construida por dos formas de conocimiento que interactúan entre sí: la mente racional y la mente emocional.



# Mapa cerebral



## Sistema límbico y la

### Amígdala

Asiento de pasiones

### Hipocampo

Emociones, placer, disgusto, ira, miedo

### Neocórtex

Asiento del pensamiento, responsable del razonamiento, la reflexión, capacidad de prever y de imaginar. Proceso de información de los sentidos

# Características de la IE



Capacidad de escuchar y de comunicarse verbalmente.



Adaptabilidad y capacidad de dar una respuesta creativa ante los contratiempos y los obstáculos.



Capacidad de controlarse a sí mismo, confianza, motivación para trabajar en la consecución de determinados objetivos, sensación de querer abrir un camino y sentirse orgulloso de los logros conseguidos.

# Características de la IE



Eficacia grupal e interpersonal, cooperación, capacidad de trabajar en equipo y habilidad para negociar las disputas.



Eficacia dentro de la organización, predisposición a participar activamente y potencial de liderazgo.

# CORTOMETRAJE DE IE: EMPATIA

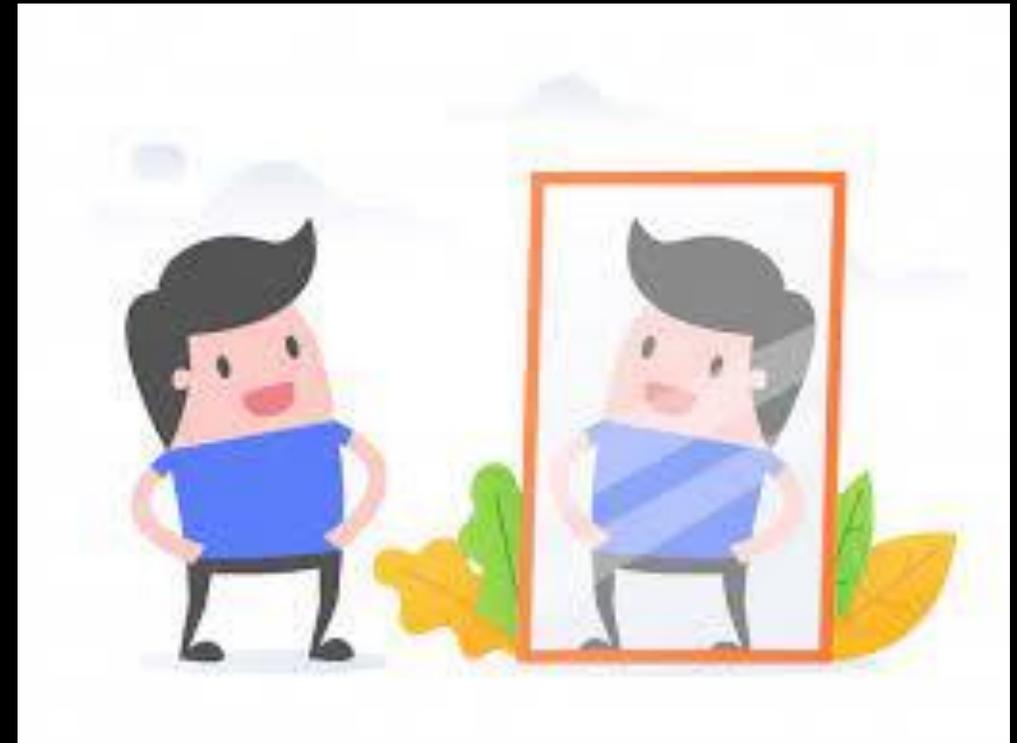
<https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk>



# AUTOCONCIENCIA

Las personas que tienen autoconciencia también pueden ser capaces de energizar a los demás, de comprometerse y confiar en quienes desarrollan una tarea con ellos.

Eres capaz de saber lo que estas sintiendo en el mismo momento en que aparece y de utilizar tus preferencias para guiar la toma de decisiones basada en una evaluación realista de tus capacidades y en una sensación de confianza en ti mismo



# AUTORREGULACIÓN

Capaz de controlar las emociones, tranquilizarse a uno mismo, lidiar con la ansiedad, la tristeza y miedos.

Autocontrol: Mantienes bajo control las emociones o impulsos conflictivos.

Confiabilidad: Eres responsable.

Integridad: Eres integro/a.

Innovación y adaptabilidad: Te mantienes expectante a las ideas y a los enfoques nuevos y suficientemente flexible como para responder rápidamente a los cambios.



# MOTIVACIÓN



Motivarnos y el optimismo, es uno de los requisitos imprescindibles para la consecución de metas relevantes y tareas complejas.



Esta capacidad se pone a prueba cuando surgen dificultades. El cansancio, el fracaso, es el momento para mantener el pensamiento de que las cosas irán bien, puede significar el ÉXITO o el ABANDONO y FRACASO.

# EMPATÍA

- Tener la capacidad de captar los estados emocionales de los demás permite reaccionar de forma apropiada socialmente.



# SOCIABILIDAD

**Liderazgo**

**Trabajo en equipo**

**Capacidad de persuadir**

**Capacidad de cooperación**

**Capacidad de servicio**



1.  
Comunicación  
**Escuchas abiertamente y mandas mensajes convincentes**

2.  
Influencia  
**Posees herramientas de persuasión**

3.  
Manejo de Conflictos  
**Reconocer los posibles conflictos, sacas a la luz los desacuerdos**

4.  
Catalizador del Cambio  
**Inicias o controlas el cambio**

5.  
Liderazgo  
**Inspiras y guías a los individuos o a los grupos**

6.  
Establecer Vínculos  
**Crear y consolidar la amistad personal con el grupo**

7.  
Trabajo en Equipo  
**Crear sinergia laboral enfocada hacia la consecución de objetivos**

8.  
Cooperación  
**Trabajar con los demás en la consecución de objetivos compartidos**

# ¡Practiquemos!



Piense en una situación laboral que le haya ocurrido en los últimos días. Reflexione durante unos minutos hasta recordarla de la forma más clara y nítida posible. Descríbala con todo tipo de detalles. Utilice para ello una página en blanco y narre la situación.

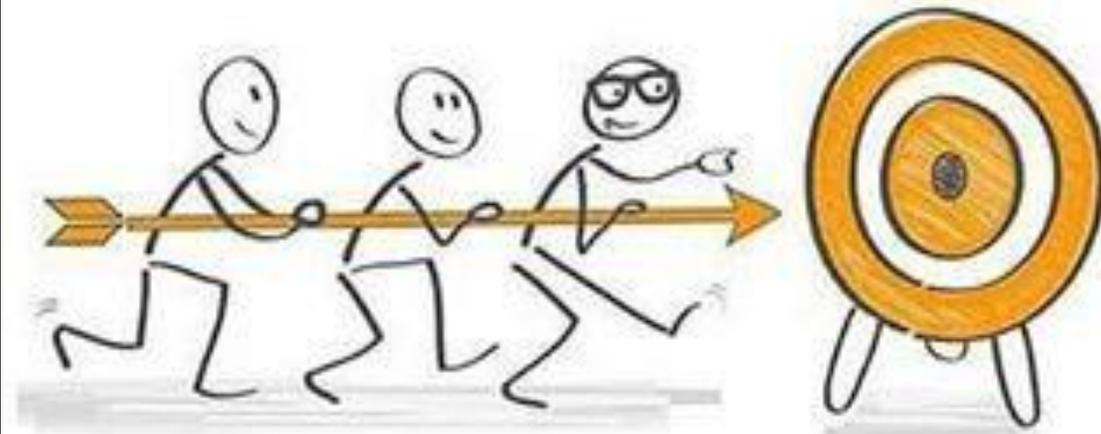


Lea detenidamente lo que ha escrito, complete la descripción que ha realizado utilizando las siguientes preguntas:  
¿Qué ocurrió?, ¿Por qué ocurrió?, ¿Qué motivó que ese hecho aconteciera?, ¿Quiénes intervinieron?, ¿Cuáles fueron sus papeles? ,¿Cuál fue su papel?, ¿Cómo reaccionó?,¿Qué hizo?, ¿Cómo se sintió?,¿Por qué reaccionó de esa forma?



Ahora que la situación ya pasó ¿Piensa que podía haber reaccionado de otra forma?, ¿Cómo?; ¿Qué hubiese hecho?; ¿Qué considera que hubiese cambiado?, ¿Cuál piensa que hubiese sido entonces el resultado?.

Objetivo de hoy:



SER MEJOR QUE AYER

¡Cambio yo, cambia el mundo!

