

Inteligencia Emocional

Nuria Sorli
Noviembre 2016
Adira Formación

Nuria Sorli Moure



Psicóloga, Formadora y Entusiasta de las Emociones, una parte importante de mi labor, está enfocada en el desarrollo emocional de las personas, con el objetivo de lograr transformación y motivación.

Psicóloga, porque mi dirección siempre han sido las personas y todo lo que las hace evolucionar.

Formadora, porque desde hace más de 15 años, mi ámbito de actuación han sido cursos, seminarios y talleres profesionales, en los que me he acercado y ayudado a muchísimas de personas, de todas las edades, en su día a día.

Entusiasta de las Emociones, porque es lo que nos define a las personas, lo que nos mueve, y nos da la oportunidad de cambiar constantemente en la búsqueda de la plenitud y felicidad. Es mi tema, mi vocación y mi constante área de aprendizaje.

*¿Te
consideras
inteligente?*

*¿Qué es la
Inteligencia?*



Inteligencia

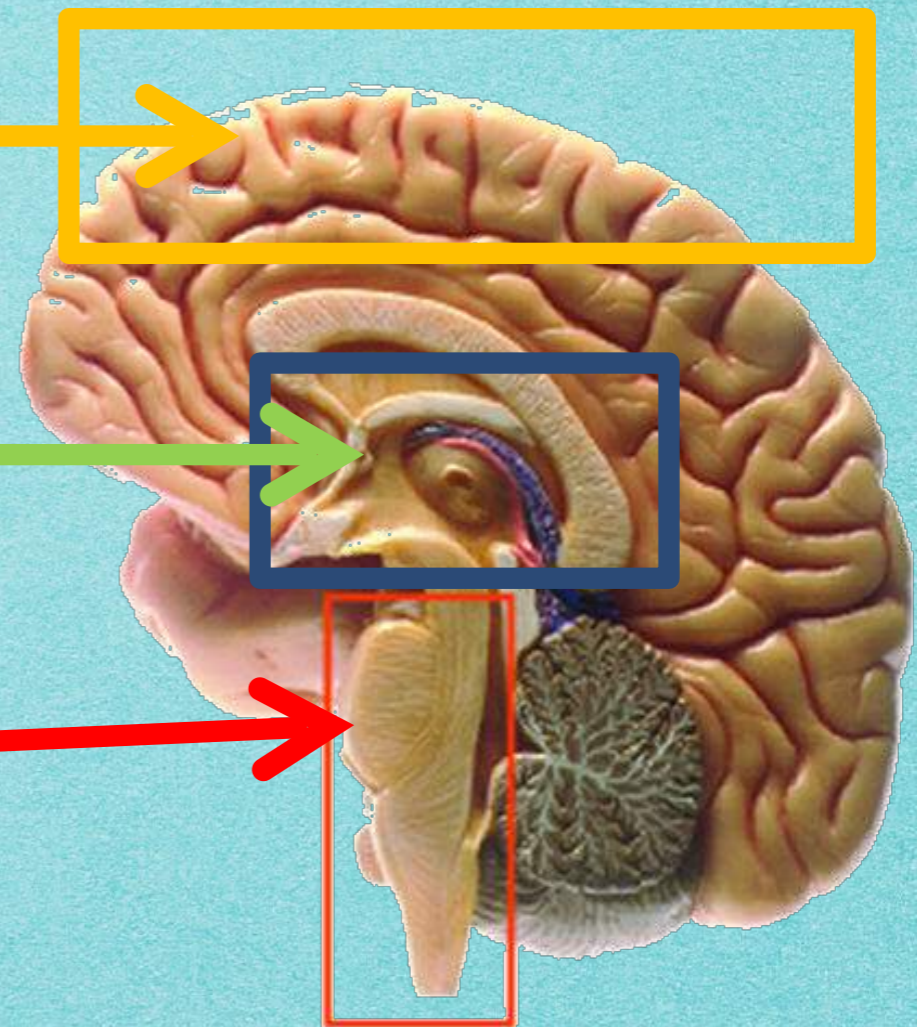
**Es la capacidad para responder
de la mejor manera posible
a las exigencias
que el mundo nos presenta.**

ANATOMÍA DE UN CEREBRO QUE PIENSA, SIENTE Y ACTÚA

● **Cerebro que piensa:** *neocórtex (cerebro racional).*

● **Cerebro que siente:** sistema límbico (*cerebro emocional*).

● **Cerebro que actúa:** tronco cerebral (*cerebro "animal"*).



Intelig. Racional Vs Intelig. Emocional

Lenta

Rápida

Necesita Tiempo

**Puede bloquear
a la intelig, racional**

Responde

Reacciona

Inteligencia Emocional



La Inteligencia Emocional surge como fruto de la inconformidad de muchos científicos ante el enfoque meramente cognitivo que tradicionalmente se tenía de la Inteligencia.

Se define como la capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones.

Une lo intrapersonal (en relación con nosotros mismos) y lo interpersonal (en relación con los otros).

Daniel Goleman

Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.



Inteligencia Emocional

La Inteligencia emocional es una habilidad que implica tres procesos:

1. **Percibir**: Reconocer de forma consciente nuestras propias emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
2. **Comprender**: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
3. **Regular**: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

¿ PARA QUÉ SIRVE?

La Inteligencia Emocional es el timón que nos permite navegar de manera adecuado y con efectividad nuestros sentimientos y emociones hacia una meta común.

- Ayuda a identificar y orientar emociones y sentimientos.
- Eleva la autoestima.
- Mejora el rendimiento profesional.
- Brinda autonomía y seguridad.
- Potencia y estimula las relaciones interpersonales.
- Mejora la salud mental y física.

¿Cuándo se desarrolla la Inteligencia Emocional?

La Inteligencia Emocional se **desarrolla a largo de toda nuestra vida**, con cada una de las experiencias que vamos adquiriendo.

La Inteligencia Emocional cobra validez en la actualidad cuando se asumen cambios de paradigmas al no considerar la inteligencia como un factor exclusivamente intelectual.



Competencias Emocionales

INTRAPERSONAL

1. AUTOCONCIENCIA

- Valoración adecuada de la propia persona.
- Confianza en si mismo/a.
- Consciencia Emocional.

2. AUTOCONTROL

- Autocontrol.
- Confiabilidad e integridad.
- Adaptabilidad.
- Innovación.

3. AUTOMOTIVACIÓN

- Orientación al logro.
- Compromiso.
- Iniciativa.
- Optimismo.

INTERPERSONAL

4. HABILIDADES SOCIALES

- Comunicación.
- Empatía.
- Asertividad.
- Gestión del Conflicto.
- Escucha Activa
- ...etc.

LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES(*)

A) COMPETENCIA PERSONAL

1. Conciencia de uno mismo.
2. Autogestión

B) COMPETENCIA SOCIAL

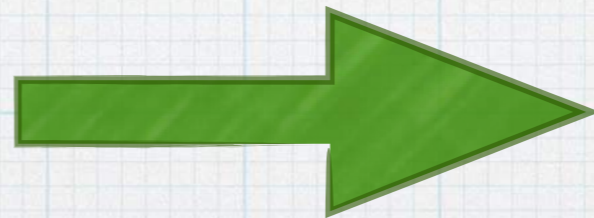
1. Conciencia social
2. Gestión de las relaciones

Nuestro Objetivo

- *Emociones Positivas*
- *Potenciar nuestras Fortalezas*
- *Crear Ambientes Positivos*

¿Qué tenemos que observar de nuestras Emociones?

Nuestras:
_Emociones
-Estados de ánimo
-Sentimientos
-Pasiones



Lo que hacen las Emociones es Activarnos
Nos dan Energía

Estímulos Emocionales

- Variables:

- - Frecuencia

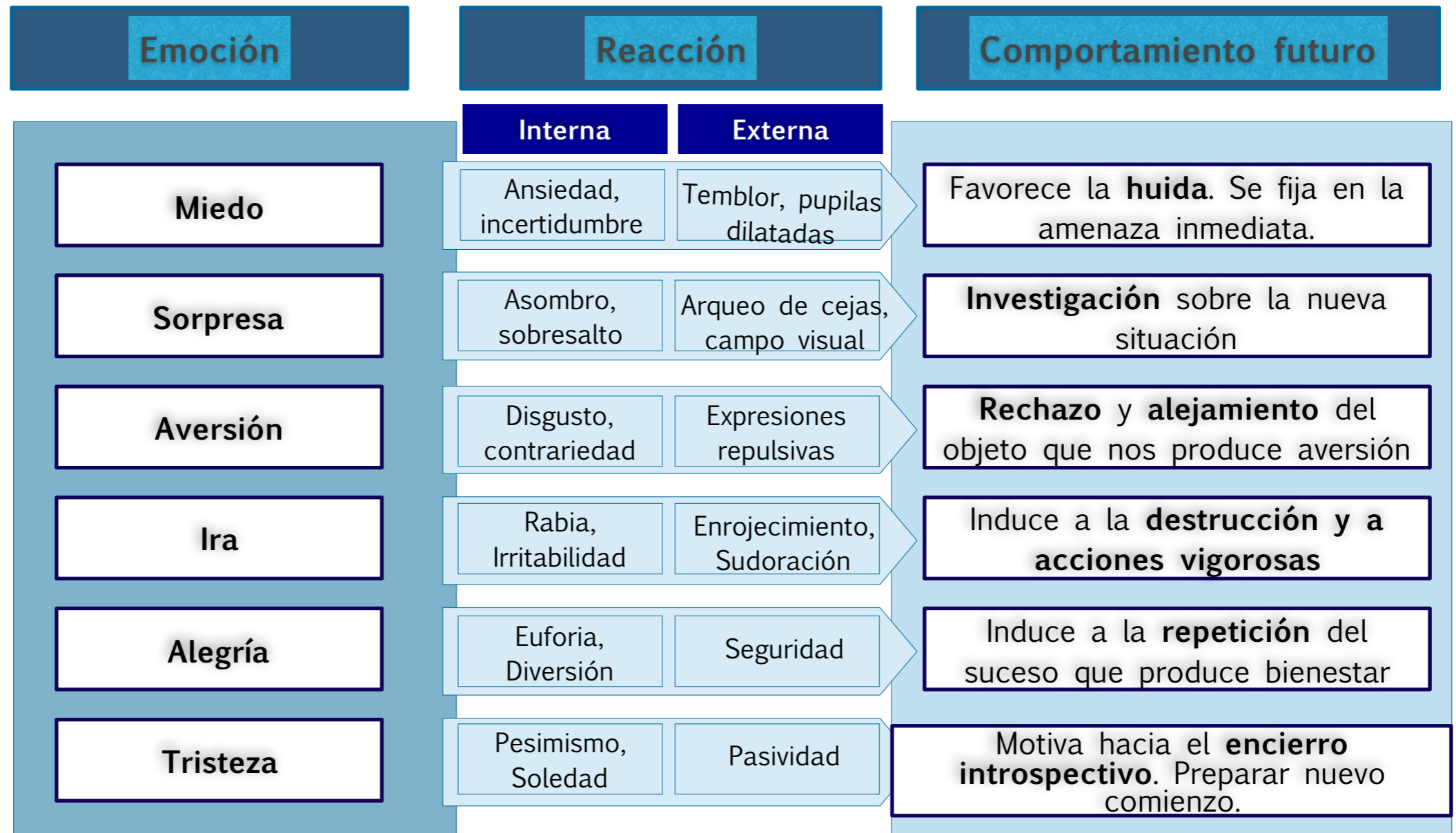
- - Duración

- - Intensidad

- - Complejidad

(Novedad, predictable, incertidumbre).

¿Qué son las Emociones?



- *Emociones son Fuentes de Energía*

- *Nos tienen que Hacer "hacer cosas".*

- *Están ligadas a tu Motivación*

Funciones de las Emociones

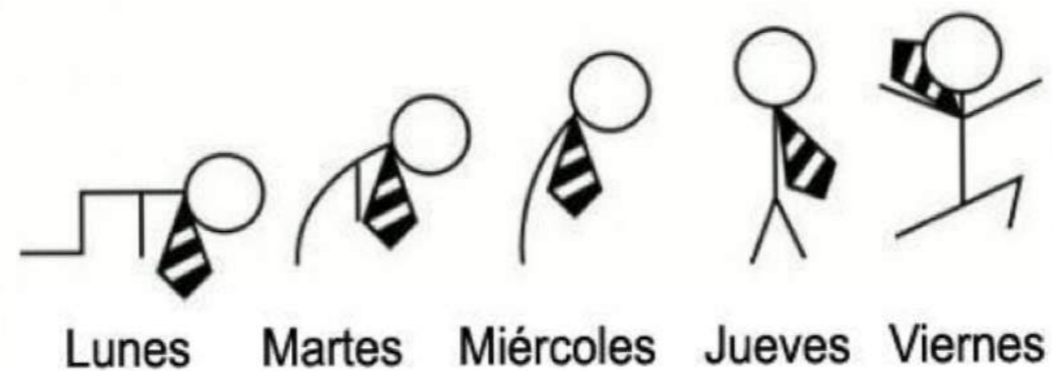
Función motivadora de la conducta

Función adaptativa y de supervivencia

Función social

(de interacción: para comunicar a las demás personas cómo nos sentimos, y para influir en ellos y viceversa)

¿Contagias o Contaminas?

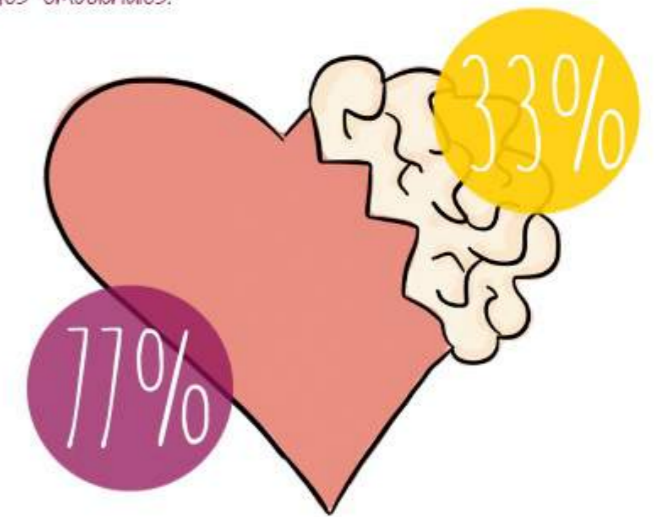


*¿Qué vamos a
hacer con
nuestros Niños?*



COCIENTE DEL ÉXITO

Se debe un 23% a nuestras capacidades intelectuales,
y un 77% a nuestras aptitudes emocionales.



¿Sabe usted cuál es el Cociente de Éxito?

La investigación realizada a nivel mundial por The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, arrojó un resultado sorprendente y vinculado a nuestro **Cociente de Éxito**: el mismo se debe un **23%** a nuestras capacidades intelectuales, y un **77%** a nuestras aptitudes emocionales.

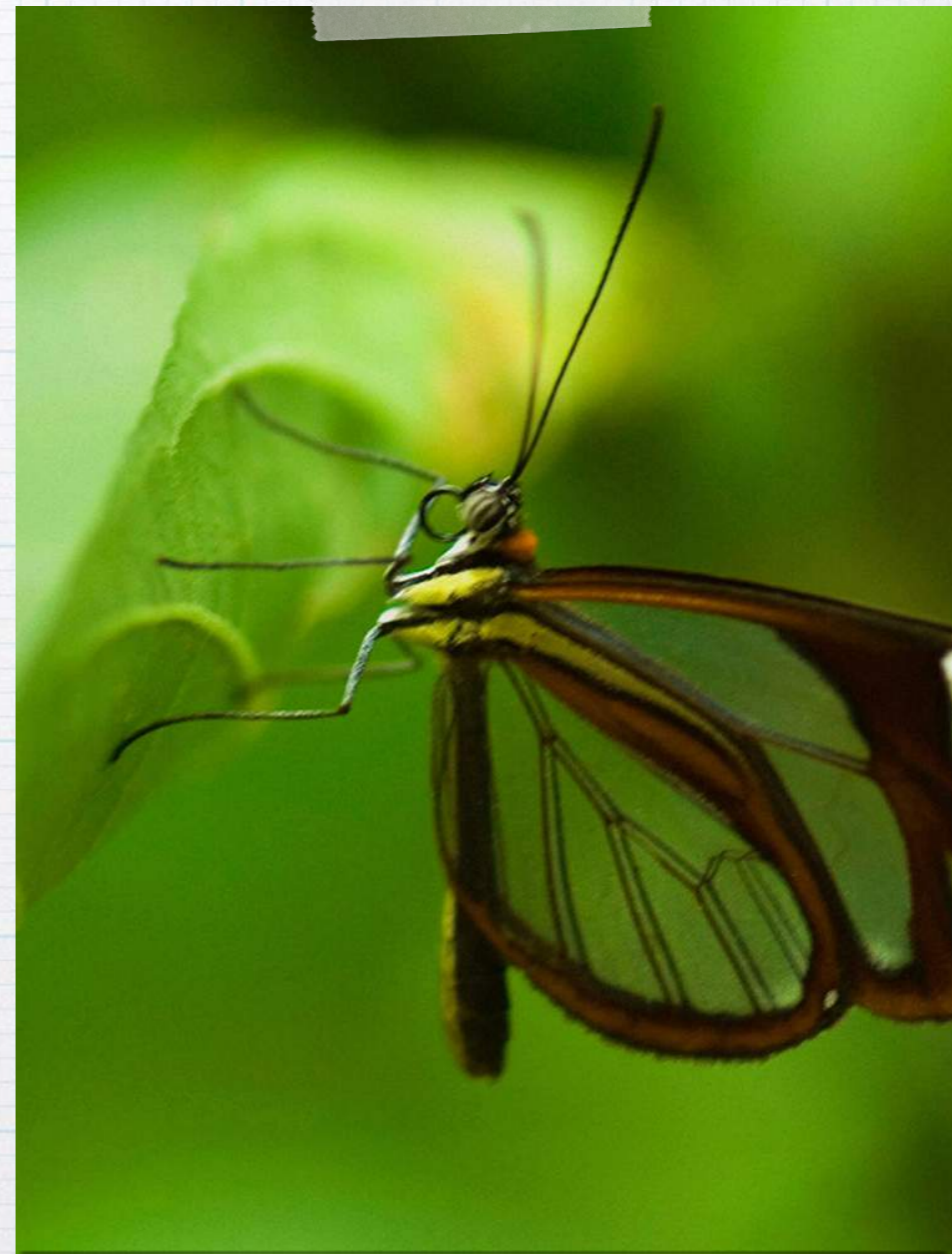
Educación Emocional (Rafael Bisquerra 200

Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.

Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Una parte de nuestra Felicidad en el Trabajo Depende de la cobertura de Necesidades Emocionales Básicas

- * **Estima**
- * **Pertenencia**
- * **Autonomía**
- * **Competencia**



Autoregulación

- ▶ La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
- ▶ Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.



Autoregulación (1)

- ▶ Expresión emocional apropiada.- Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás.
- ▶ En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.

Autoregulación (2)

- ▶ Regulación de emociones y sentimientos.- Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.

Autoregulación (3)

- ▶ Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

Autoregulación (4)

- ▶ Competencia para autogenerar emociones positivas.- Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

¿CÓMO PODEMOS MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA?

- **Siendo conscientes de nuestra vida.**
(Vivir de forma responsable con nuestra realidad interna y externa)
- **Comprometiéndonos con la acción.**
(Avanzar poco a poco con perseverancia y tenacidad)
- **Aprendiendo a aceptarnos.**
(Evitar una relación de rivalidad con nuestro propio yo)
- **Expresando coherencia en nuestra conducta y acciones.**
(El sí-mismo interior y el que se ofrece a los demás deben concordar)