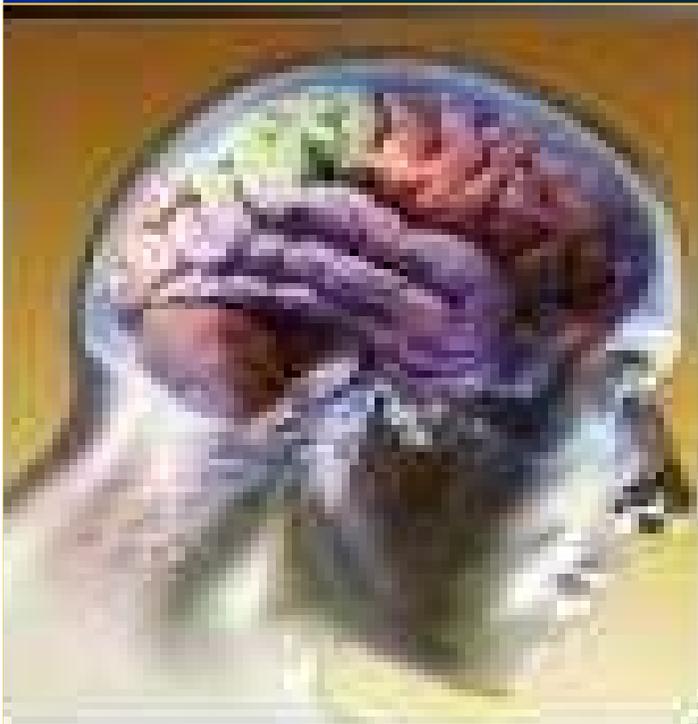
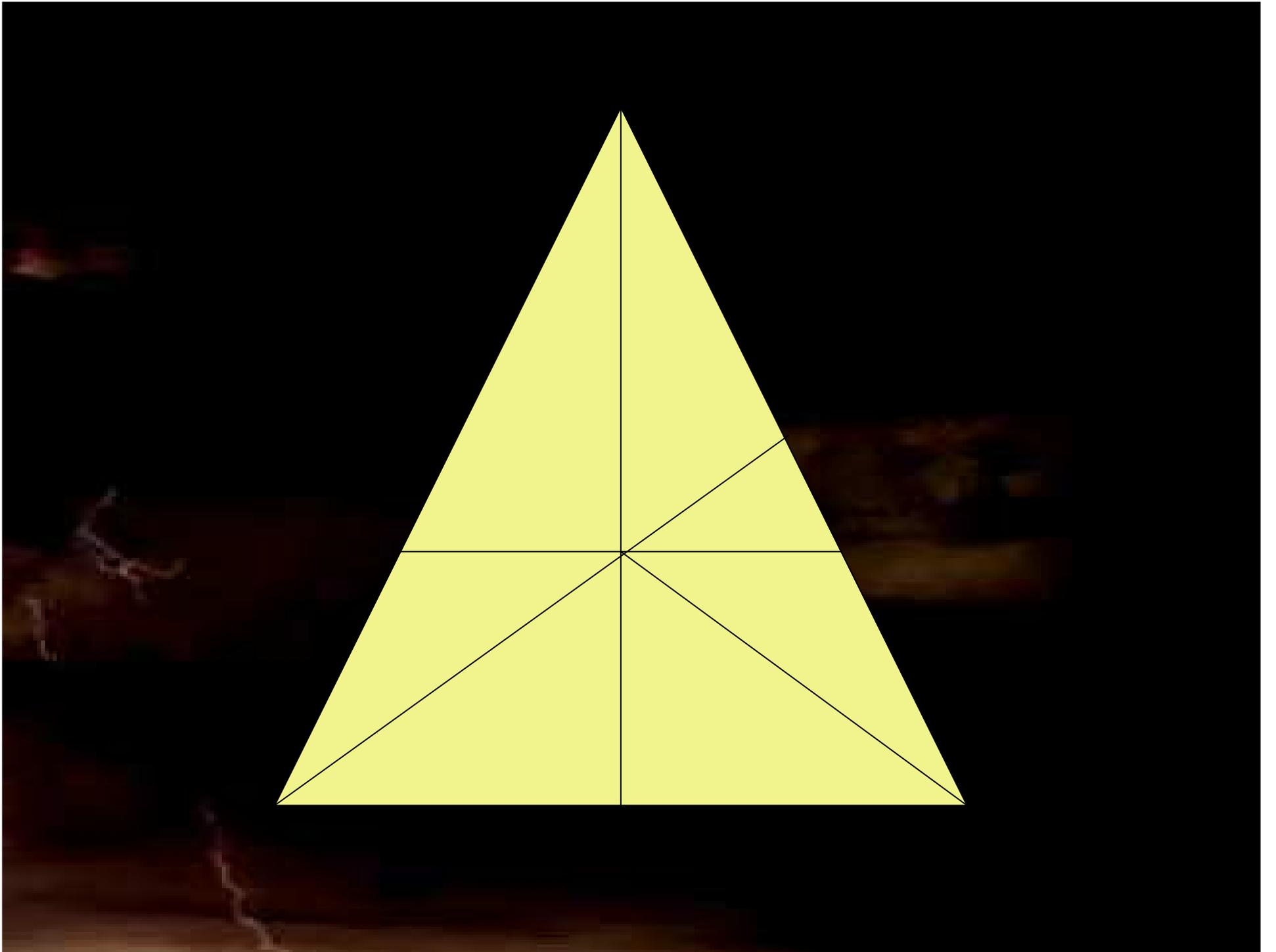


# LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

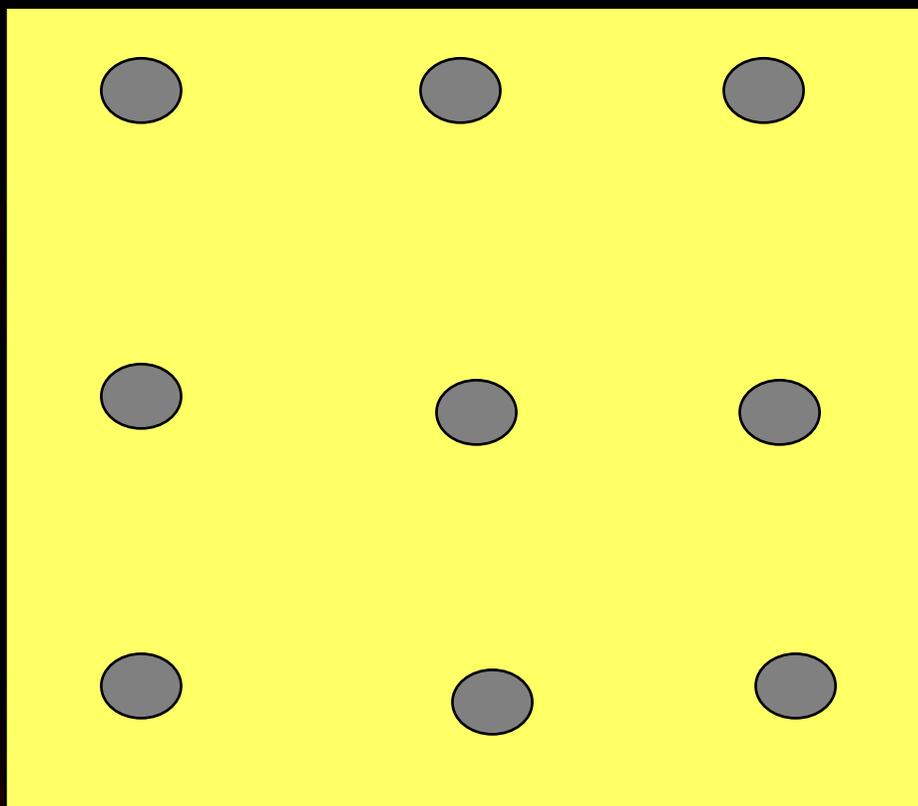


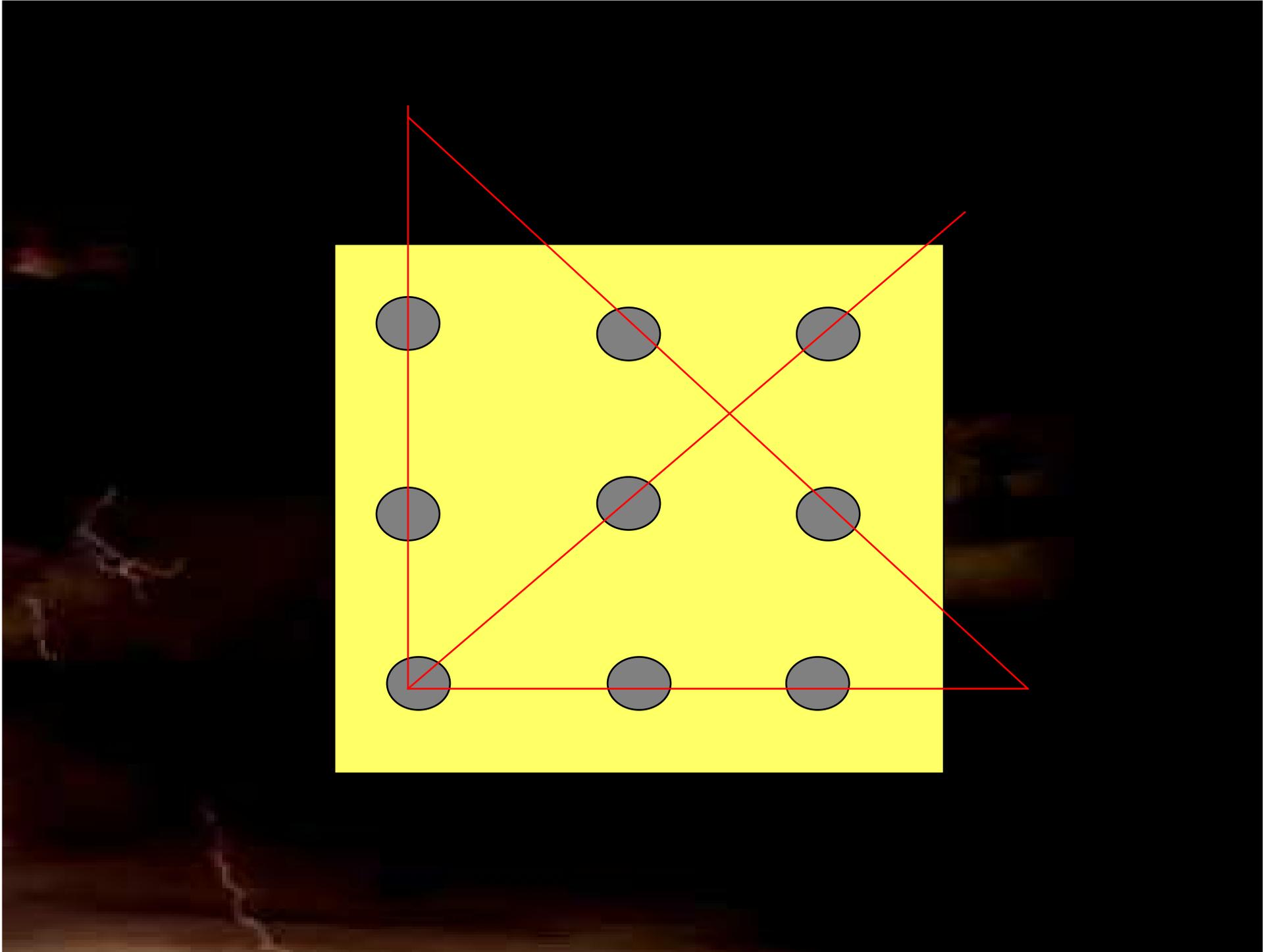
Expositor Facilitador  
Edgar Eslava Arnao



# EJERCICIO

CON CUATRO LINEAS SIN LEVANTAR  
EL LAPICERO, UNA LOS NUEVE PUNTOS  
DE LA FIGURA

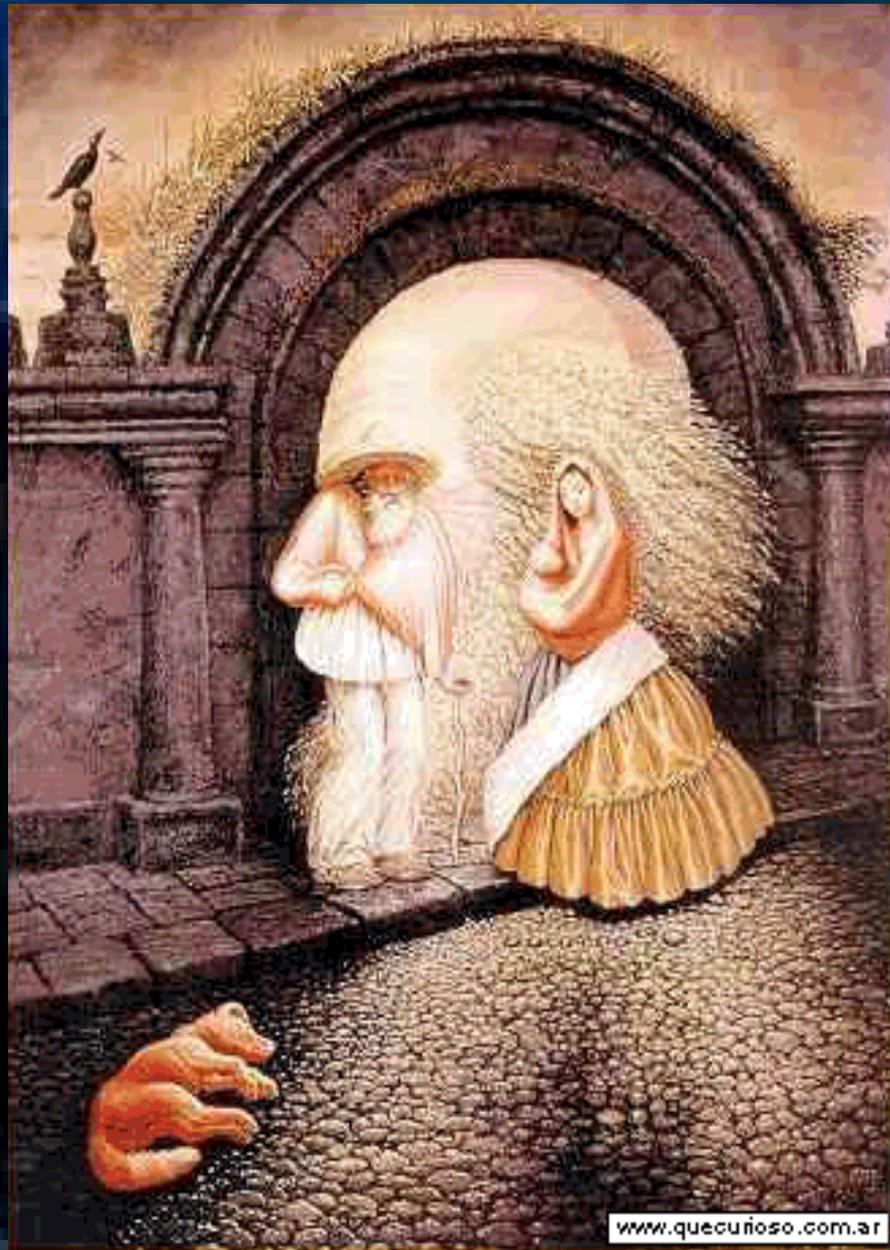




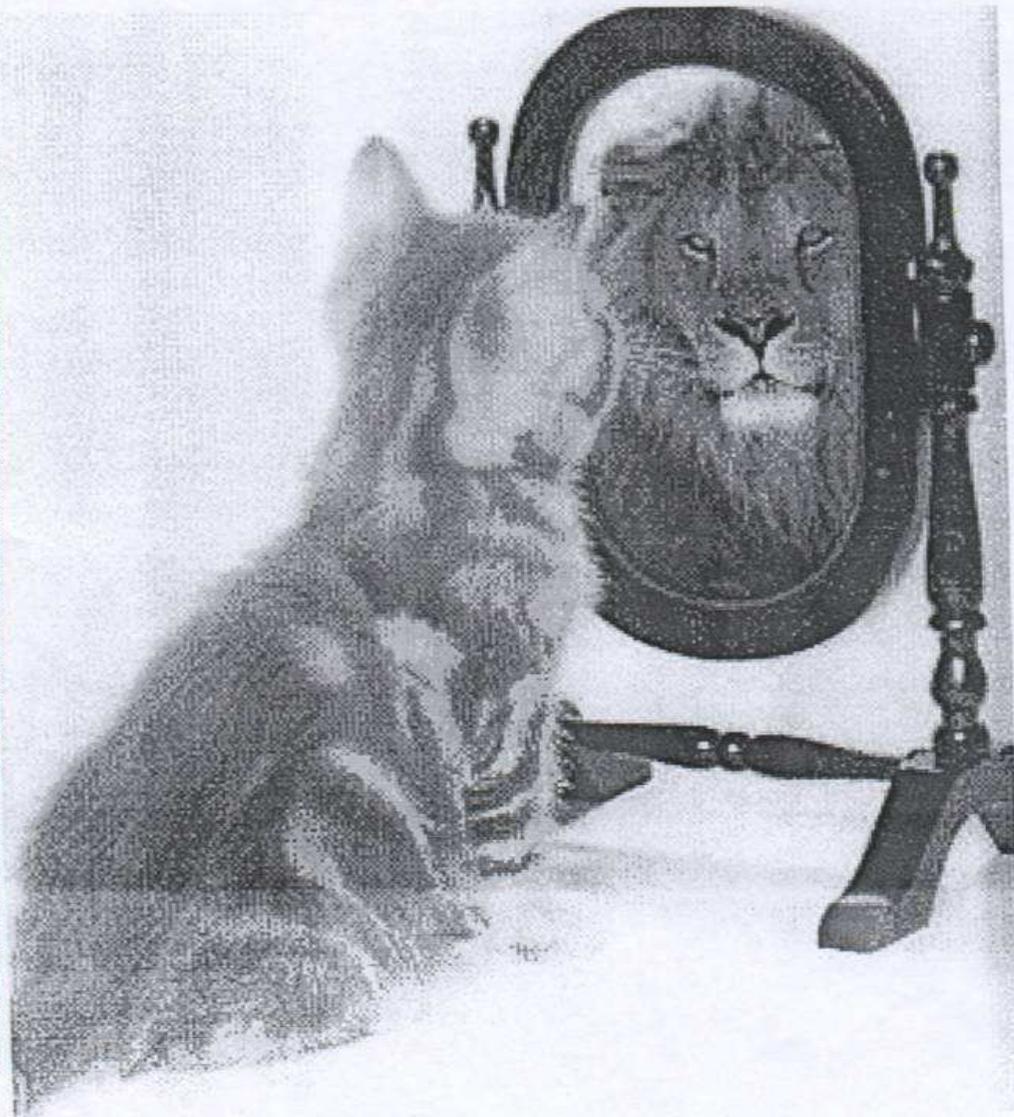
¿ QUÉ ROSTRO VES?



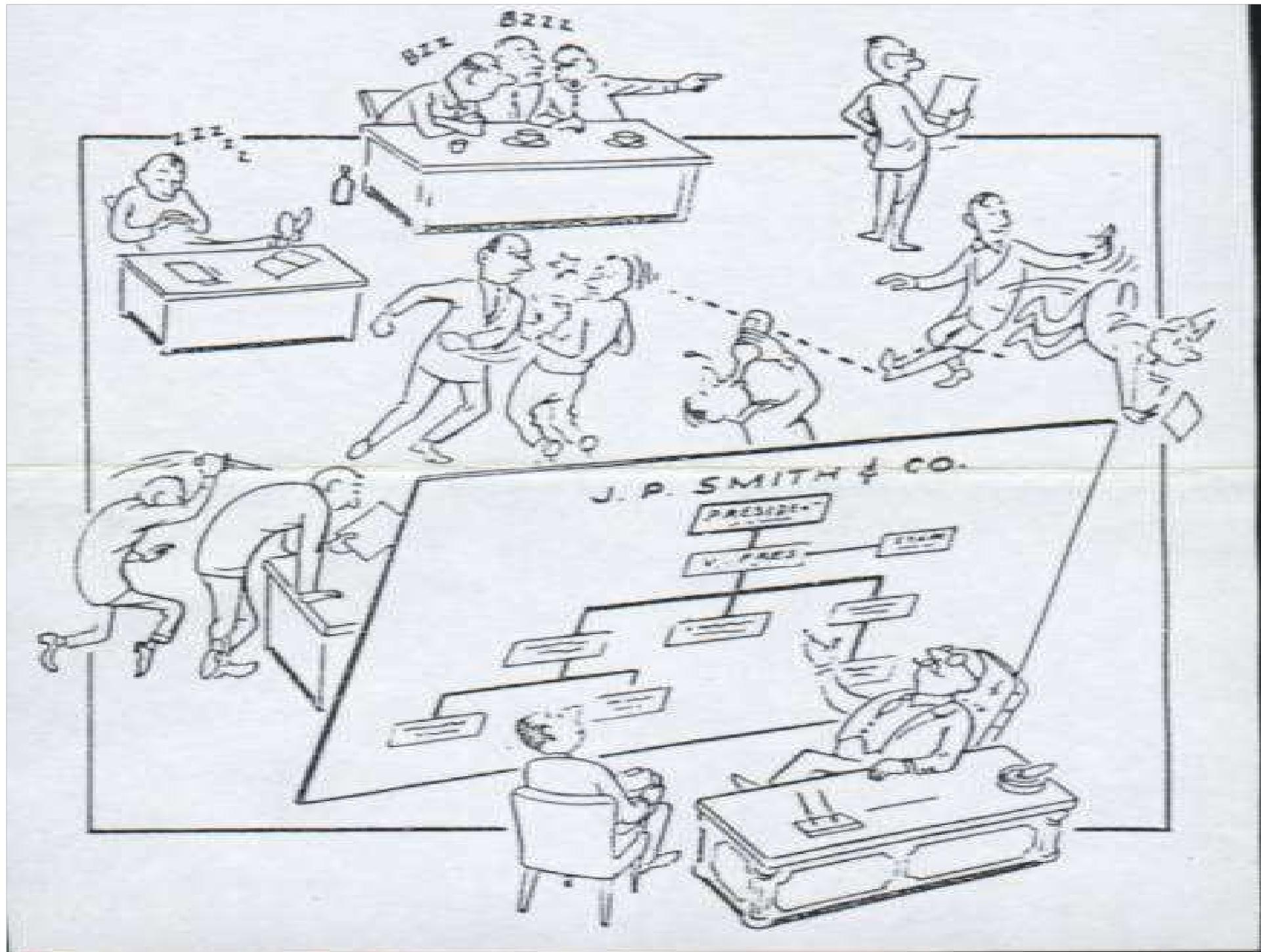
[www.quecurioso.com.ar](http://www.quecurioso.com.ar)

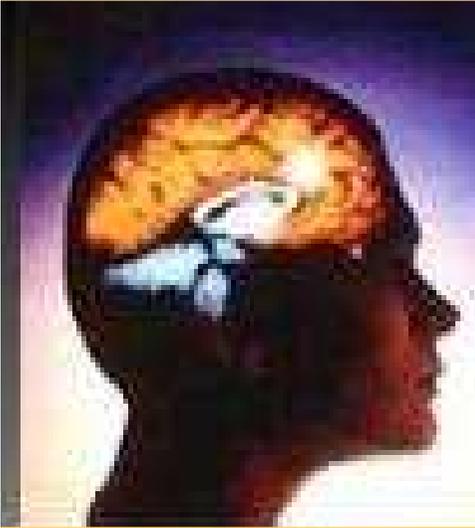


[www.quecuñoso.com.ar](http://www.quecuñoso.com.ar)



LO QUE MAS IMPORTA  
ES COMO TE VES A TI MISMO





**¿PORQUE HABLAR DE INTELIGENCIA  
EMOCIONAL ?**

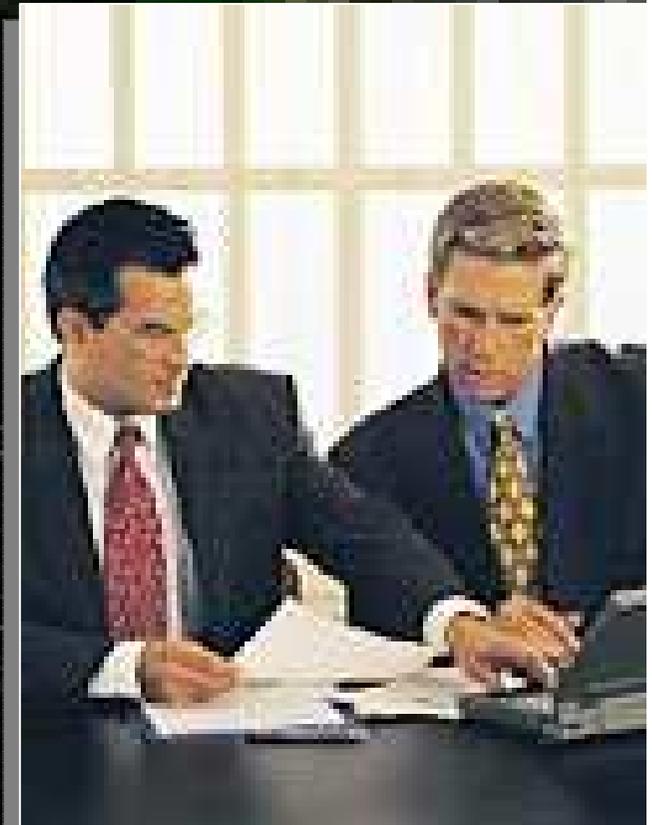




**INTELIGENCIA  
EMOCIONAL  
ES SINÓNIMO  
DE MADUREZ**

# ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

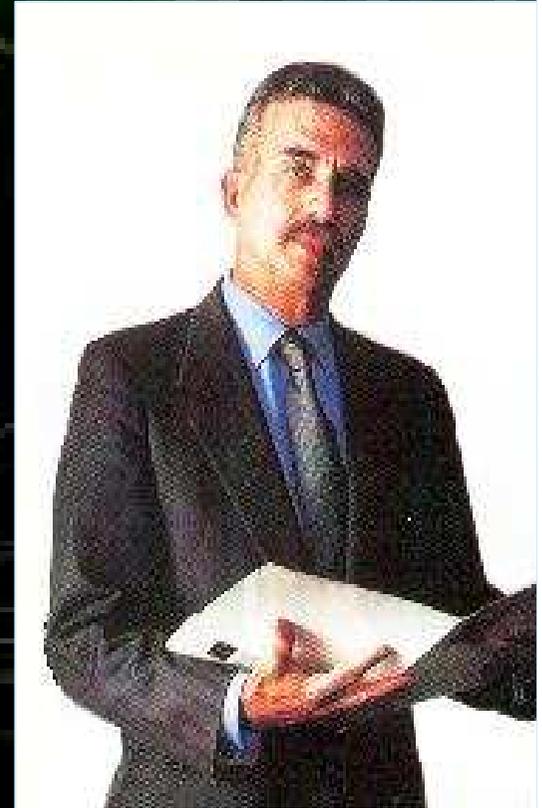
El término Inteligencia Emocional se refiere a la **capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás.** Inteligencia Emocional no es ahogar las emociones, sino dirigirlas y equilibrarlas.



# ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Para Thorndike, además de la inteligencia social, existen también otros dos tipos de inteligencias:

- **La abstracta-** habilidad para manejar ideas.
- **La mecánica-** habilidad para entender y manejar objetos.



# Inteligencia Emocional

Las **habilidades prácticas** que se desprenden de la Inteligencia Emocional son **cinco**, y pueden ser clasificadas en **dos áreas**:



# Inteligencia Intrapersonal

Tienes tres habilidades:

- a) **La autoconciencia** (capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo)
- b) **El control emocional** (regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización).
- c) **La capacidad de motivarse y motivar a los demás.**

# INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Tiene dos habilidades:

**a) La empatía**

(entender qué están sintiendo otras personas, ver cuestiones y situaciones desde su perspectiva), y

**b) Las habilidades sociales**

(habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo).

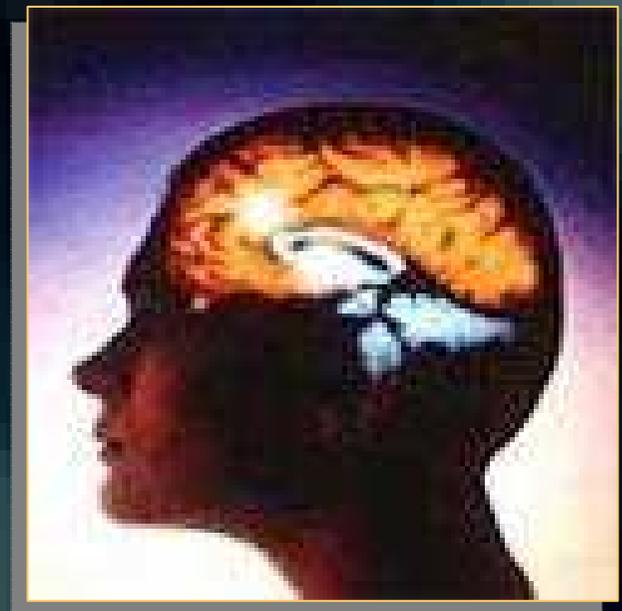


# ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

## UNA HABILIDAD FUNDAMENTAL

La Inteligencia Emocional, un término difundido mundialmente por el periodista y escritor Daniel Goleman, es la capacidad de:

- 1) Sentir
- 2) Entender
- 3) Controlar y
- 4) Modificar estados anímicos
  - a) Propios y
  - b) Ajenos.



# Competencias Emocionales

Cada una de las 5 Habilidades Prácticas de la Inteligencia Emocional, fueron a su vez subdivididas, por el Dr. Daniel Goleman, en diferentes competencias. Estas capacidades son:



# Competencias Emocionales

- 1. AUTOCONCIENCIA:** Implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. Las competencias emocionales que dependen de la autoconciencia son:
  - a) Conciencia emocional:** identificar las propias emociones y los efectos que pueden tener.
  - b) Correcta autovaloración:** conocer las propias fortalezas y sus limitaciones.
  - c) Autoconfianza:** Un fuerte sentido del propio valor capacidad.

# Competencias Emocionales

**2. AUTORREGULACIÓN:** Se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos.

**a) Autocontrol:** mantener vigiladas las emociones perturbadoras y los impulsos.

**b) Confiabilidad:** mantener estándares adecuados de honestidad e integridad.

**c) Conciencia:** asumir las responsabilidades del propio desempeño laboral.

**d) Adaptabilidad:** flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio.

**e) Innovación:** sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas y las nuevas situaciones



**3. MOTIVACION:** Se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas.

- **Impulso de logro:** esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia laboral.
- **Compromiso:** matricularse con las metas del grupo u organización.
- **Iniciativa:** disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades.
- **Optimismo:** persistencia en la persecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse.

# Competencias Emocionales

4. **EMPATÍA:** Empatía es la capacidad de reconocer los sentimientos, pensamientos, deseos, creencias y perspectivas ajenas.

a) **Comprensión de los otros:** darse cuenta de los sentimientos y perspectivas de los compañeros de trabajo.

b) **Desarrollar a los otros:** estar al tanto de las necesidades de desarrollo del resto y reforzar sus habilidades.

c) **Servicio de orientación:** anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades reales del cliente.

d) **Potenciar la diversidad:** cultivar las oportunidades laborales a través de distintos tipos de personas.

e) **Conciencia política:** ser capaz de leer las corrientes emocionales del grupo, así como el poder de las relaciones entre sus miembros.

# Competencias Emocionales

**5. DESTREZAS SOCIALES:** Implica ser un experto para inducir respuestas deseadas en los otros. Este objetivo depende de las siguientes capacidades emocionales.

**a) Influencia:** idear efectivas tácticas de persuasión.

**b) Comunicación:** saber escuchar abiertamente al resto y elaborar mensajes convincentes.

**c) Manejo de conflictos:** saber negociar y resolver los desacuerdos que se presenten dentro del equipo de trabajo.

**d) Liderazgo:** capacidad de inspirar y guiar a los individuos y al grupo en su conjunto.

# Competencias Emocionales

## 5. DESTREZAS SOCIALES

- e) **Catalizador del cambio:** iniciador o administrador de las situaciones nuevas.
- f) **Constructor de lazos:** alimentar y reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo.
- g) **Colaboración y cooperación:** trabajar con otros para alcanzar metas compartidas.
- h) **Capacidades de equipo:** ser capaz de crear sinergia para la persecución de metas colectivas.

## HUMOR: LA CLAVE DEL ÉXITO

### ¿SABEN LO QUE ES EL ÉXITO?

A los 3 años ..... no hacerse pis encima.

A los 6 años ..... recordar lo que hiciste en el día.

A los 12 años..... tener muchos amigos.

A los 17 años..... tener licencia de conductor.

A los 20 años..... tener relaciones sexuales.

A los 35 años..... tener mucho dinero.

A los 50 años..... tener muchísimo dinero.

A los 65 años..... tener relaciones sexuales.

A los 70 años..... tener licencia de conductor.

A los 75 años..... tener muchos amigos.

A los 80 años..... recordar lo que hiciste en el día.

A los 85 años..... no hacerse pis encima.

# Consejos para una comunicación de grupo eficaz

- 1) Al hablar, no discriminemos (Face to Face).
- 2) Evitemos actitudes dominantes.
- 3) Proporcionar apoyo y respuestas positivas.
- 4) Mantener nuestro termostato emocional a un nivel manejable.
- 5) Fomentemos el desacuerdo.
- 6) Prestemos atención a las diferentes maneras de participar y responder.



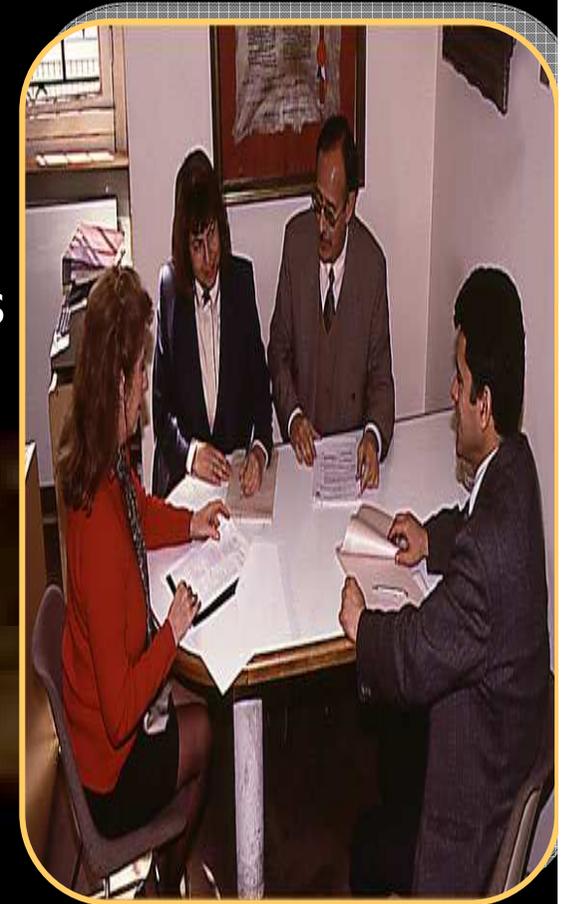
# Consejos para compartir pensamientos, sentimientos e ideas

- 1) Estado de ánimo positivo (receptivos)
- 2) Sintonicemos con las respuestas de la otra persona.
- 3) Establezcamos un tono positivo
- 4) Expongamos nuestros sentimientos negativos (hablar de ellos) eso hará la conversación más fluida.



# Ejercicio para aprender a jugar a “Mejor día laboral”

- 1) Imaginemos que éste es el mejor día de nuestra vida laboral (llenos de energía)
- 2) Imaginemos algunas de las cosas que haríamos en el mejor día de trabajo.
- 3) Sintamos optimismo, el entusiasmo y la confianza que sentiríamos en un día así.
- 4) Utilicemos el “Mejor día laboral” como una respuesta condicionada.



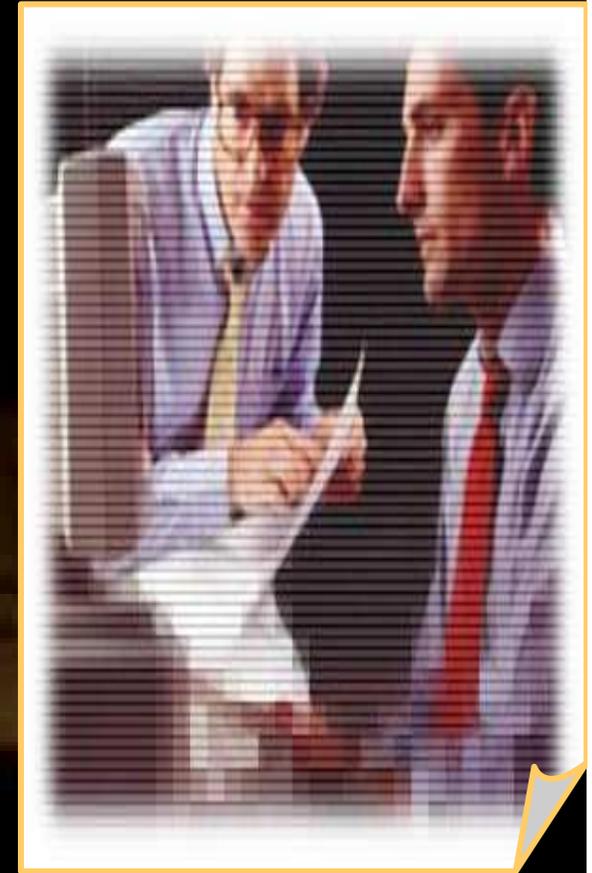
# Técnicas para aprender a pensar en forma positiva

- 1) Utilizar afirmaciones motivadoras.
- 2) Realizar juegos mentales (Refuerzo interno).
- 3) Centrar nuestros pensamientos.
- 4) Manejar nuestra autoestima.
- 5) Hacer autocríticas constructivas.
- 6) Establecer metas significativas.
- 7) Tome en cuenta ante todo la parte positiva de la otra persona.
- 8) Autocrítica constante.



# ¿Cómo evitar pensamientos distorsionados?

- 1) No generalizar
- 2) Evitar calificaciones negativas.
- 3) Evitar "Leer" el pensamiento de los demás.
- 4) Prescindir de "Paradigmas" sobre la manera en que deben actuar las personas.
- 5) No exagerar el significado de los acontecimientos.



# ¿Qué ventajas obtienes manejando asertivamente la Inteligencia Emocional?

- Potencializar tu marketing personal
- Optimizar tus relaciones humanas a todo nivel.
- Mayor ascendencia y liderazgo.
- Incremento de la credibilidad ante tus jefes y colaboradores.
- Influencia muy efectiva en las personas.
- Incremento de la autoestima.
- Mejorará la salud física y mental.
- Mejora la calidad de vida.
- Mayor capacidad para ser auténtico

