

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

E- Book- Formadores y Formadoras



# TABLA DE CONTENIDO

01	Bienvenida	18	Pausa activa
02	Historia de los actores	19	Método RULER
05	Puntos de cuidado	23	Dinámica
07	¿Quién es Cimara Segura?	26	Recurso recomendado
10	Historia	29	Repaso
11	Encuadre conceptual	31	Glosario
13	¿Por qué y para qué necesitamos la inteligencia emocional?	33	Agradecimientos
15	Diferencia entre emociones e inteligencia emocional	35	Referencias



## Bienvenida

Este E-book es un recurso metodológico para los facilitadores y las facilitadoras del proyecto CIMA el cual permitirá tener de primera mano las memorias de los temas aprendidos en los webinars, pretendiendo así, que puedan acceder al conocimiento de manera asincrónica. En esta guía pueden encontrar técnicas, herramientas y tips sobre cómo abordar el tema.

### ¡Permítete disfrutarlo!

- *Saludo y presentación del facilitador o la facilitadora:* hacer una breve presentación donde incluya su nombre, profesión, a qué se dedica y qué es lo que más disfruta hacer.
- *Presentación de las participantes:* deberá indicar a las participantes del encuentro que realicen una breve presentación donde incluyan (nombre, edad, qué es lo que más disfruta hacer). Disponer de 3 a 5 minutos por participante.

A continuación, se dará a conocer la historia de las dos entidades encargadas de realizar estos encuentros.

## Historia de actores

**Tiempo estimado:** 5 minutos.

### Cubo Social

**Cubo Social** es una consultoría social que tiene como principal propósito medir y potenciar el impacto de organizaciones latinoamericanas. Trabajamos en sinergia para diseñar, construir y operar modelos, métodos y herramientas que permitan a cada organización alcanzar su pleno potencial de impacto.

Sus principales servicios son:

- Evaluación del impacto social de programas y proyectos.
- Promoción de tendencias sociales como salud mental y diversidad e inclusión empresarial.
- Fortalecimiento de los emprendedores (individuo).
- Fortalecimiento del emprendimiento (organización).



¡Junt@s somos más fuertes!



03

## The Trust for the Américas

The Trust for the Américas es una Organización sin fines de lucro afiliada a la Organización de Estados Americanos (OEA) cuya misión es promover alianzas para la inclusión económica y social en las Américas. Establecida en 1997, The Trust fue creado para la participación del sector público, el sector privado y las iniciativas de la sociedad civil en el desarrollo social y económico en América Latina y el Caribe.

Las iniciativas de la organización mejoran el acceso de las comunidades a oportunidades económicas, mejor seguridad ciudadana y oportunidades para la expresión democrática y la gobernabilidad. The Trust for the Américas ofrece a las organizaciones locales asociadas, instrumentos de capacitación, servicios, productos y asistencia técnica para servir mejor a las comunidades vulnerables de la región.

***Después de conocer la historia de Cubo Social y de The Trust for the Américas, es importante que leer el siguiente punto de cuidado al momento de presentar el tema principal.***

04

## Puntos de cuidado al momento de hablar o presentar el tema

- Lenguaje no asertivo.
- Lanzar juicios de valor.
- Herir susceptibilidades.
- Juzgar o señalar pensamientos y comportamientos.

Ahora, se abordará el tema principal desde un encuadre conceptual, comencemos con unas preguntas a las participantes para saber qué conocimiento tienen del tema.





07

## Pero antes, conozcamos ¿quién es Cimara Segura?

Cimara Segura es una mujer mexicana, se reconoce así misma como perseverante y fuerte, ha desempeñado posiciones de liderazgo a lo largo de su trayectoria comunitaria y académica, es por esto, que quiere utilizar su habilidad social para ser un referente de cuidado, confianza y gestión con otras mujeres que lo necesiten. Su pañoleta es sinónimo de lucha y su chamarra es una capa de heroína para acompañar la lucha de otras mujeres.

08



## HISTORIA

Cimara Segura está en una reunión de compañeros de trabajo y todos están charlando y discutiendo temas de interés común, pero lo que era una charla amena se fue convirtiendo en una discusión acalorada por diferencias de pensamientos e ideas que tenían los compañeros. En el momento que Cimara descubre la capacidad que tiene para identificar y gestionar sus emociones y actuar ante la situación, su carga emocional está aumentando en el momento de la conversación, dirige toda la atención a controlar lo que está sintiendo y en medio de esa atención que está centrando a las emociones y sentimientos que pasan por su mente y cuerpo, es ese momento Cimara decide retirarse un momento, respirar e identificar que está pasando con sus compañeros de trabajo, para así, volver a ingresar y ayudar a que todos expresen lo que sienten, sin herir al otro.

### Ronda de preguntas

Tiempo estimado: 8 minutos.

Preguntar a las participantes:

- *¿Qué crees que son las emociones?*
- *¿Qué crees que es la inteligencia emocional?*
- *¿Por qué deberíamos tener inteligencia emocional?*

Recupera las respuestas en una pizarra, papel, o en un dispositivo digital y las presenta al grupo.

Las participantes debaten sobre esas respuestas.

Dar las gracias por la participación a esa actividad inicial.

Recupera una o dos de las respuestas más acertadas y continua con el encuadre conceptual donde de forma clara se abordará el tema principal de la sesión.

## Encuadre conceptual

**Tiempo estimado:** 20 minutos.

La inteligencia emocional es la capacidad que tienen todas las personas de reconocer los propios sentimientos y los de los demás, así mismo, manejar las emociones de manera efectiva.

Pero para avanzar con el término de inteligencia emocional, mencionemos que Regader en su artículo sobre la Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, habla de los tipos de inteligencia, vamos a prestar atención en dos de ellos los cuales son **la inteligencia intrapersonal** y **la inteligencia interpersonal**.

**La inteligencia intrapersonal:** se trata de esa inteligencia que permite a las personas son capaces de acceder y reconocer sentimientos y emociones propias y reflexionar sobre las mismas.



**La inteligencia interpersonal:** se trata de esa inteligencia que permite la interpretación de gestos o palabras, también evalúa la capacidad que se tiene para crear empatía con los demás.

Cuando se habla de inteligencia emocional y de su definición, se evidencia que cuenta con una gran finalidad y que es práctica. “No consiste en obtener un mero conocimiento teórico de las emociones y de cómo funcionan; es la capacidad del individuo para aplicar ese conocimiento, y gracias a él ajustar su conducta o la relación con los demás, a fin de obtener el resultado que desea” (Bariso, 2018).

En breves palabras, la inteligencia emocional **es esa facultad que tiene cada individuo para dirigir las emociones para que actúen a favor y no en contra.**





## ¿Por qué y para qué necesitamos la inteligencia emocional?

**Tiempo estimado:** 10 minutos.

Tiene que ver con la capacidad de las personas para afrontar inteligentemente situaciones emocionales de la vida diaria. La IE (inteligencia emocional) no va a evitar que en tu vida pasen ciertos acontecimientos como una discusión con tu pareja, un mal día en el trabajo, que el transporte público esté lleno y tengas que llegar tarde a una cita o que algún familiar esté sufriendo por alguna enfermedad. Muchos problemas de estrés, ansiedad o depresión están relacionados con la inteligencia emocional.

En lo que sí te ayudará, será a disminuir el desgaste psicológico permitiendo afrontar mejor las dificultades que encuentras en la vida. Deberías pensar en cuatro pasos necesarios para saber cómo está tu IE en estos momentos.



**1. Pensar en las reacciones:** Las emociones que tiene cada persona en las diferentes situaciones por las que pasa pueden contener información útil para ese funcionamiento social y personal, pero esas mismas emociones sin ser controladas pueden hacerte actuar de formas que en un estado diferente no harías.

**2. Modificar las emociones:** Hay momentos donde las emociones se apoderan del ser y pueden modificar conductas no tan propias del día a día, pero una persona emocionalmente inteligente tiene altas probabilidades que cuando eso suceda cuente con las habilidades y herramientas necesarias para afrontarlas.

**3. Ver las situaciones desde otras perspectivas:** Todos los individuos son capaces de reconocer en ciertos momentos esas emociones negativas por las cuales están pasando y afrontando, pero basta con conocerse así mismo para determinar si las convierte en una experiencia o reto para superarlas.

**4. Ponerse en el lugar del otro:** Ser empáticos, si usted como persona es capaz de ir más allá de su propio interés y funcionamiento personal es una señal de que tiene altos niveles de IE.

***“Tu capacidad para aprender y desarrollar tus habilidades emocionales depende fundamentalmente de tu actitud”.***

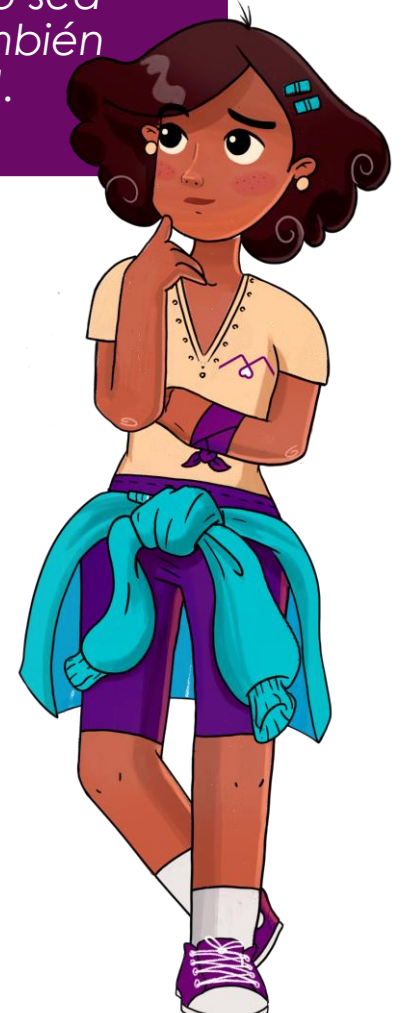
## Diferencia entre emociones e inteligencia emocional

Tiempo estimado: 10 minutos.

Vas a usar este tiempo para abordar la diferencia entre la Inteligencia emocional y ser emocional, responder preguntas y aclarar dudas.

Inteligencia emocional	Ser emocional
<ul style="list-style-type: none"><li>• Es la habilidad que se puede adquirir.</li><li>• Se controlan las emociones y no somos víctimas de ellas.</li><li>• Estabilizar emociones.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dejarse llevar por la emociones del momento.</li><li>• Reaccionar ante ciertas emociones.</li><li>• Ejemplo: cuando se está triste llorar, ante el enojo explotar, reír a carcajadas si estás feliz.</li></ul>

*“La capacidad de pasar de una emoción a otra, es decir, poder vivir dentro de todas las emociones experimentando la información que cada emoción te aporta, y poder salir de ellas cuando sea apropiado, eso se llama también inteligencia emocional”.*





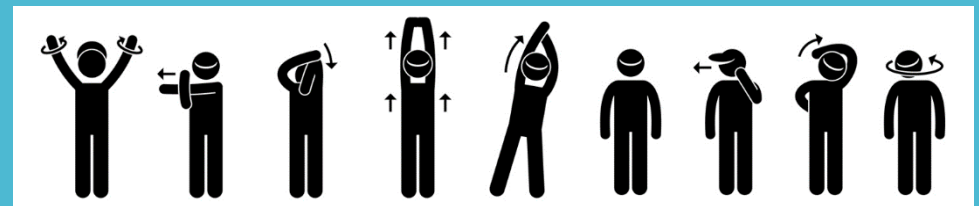
## Pausa activa

**Tiempo estimado:** 10 minutos.

A continuación, para pasar al siguiente momento del encuentro puedes realizar una pausa activa corta, la cual ayudara activar los sentidos y la atención de las participantes.

Puedes utilizar una estrategia propia o puedes buscar en internet una actividad que te haga sentir cómodo/a para explicar y que también te active.

**Recomendación:** Realizar ejercicios de estiramiento, siguiendo las indicaciones de la imagen.



## Método RULER

**Método RULER**  
**Habilidades que potencia el método**

- R** **Recognizing:** Reconocimiento en uno mismo y en los demás.
- U** **Understanding:** Comprensión de las causas y consecuencias de las emociones.
- L** **Labeling:** Etiquetado emocional con vocabulario amplio y preciso.
- E** **Expressing:** Expresión de las emociones de manera adecuada.
- R** **Regulating:** Regulación efectiva con estrategias que favorecen el crecimiento y desarrollo saludable.

Fue creado por el Centro para la Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale y busca enseñar que todas las emociones valen en sí mismas y que son propias del ser humano; crear un lenguaje común para clasificar y expresar emociones: un lenguaje socio-emocional compartido; favorecer que el alumno pueda expresar lo que siente y tenga las herramientas para regularlo y fomentar la empatía.

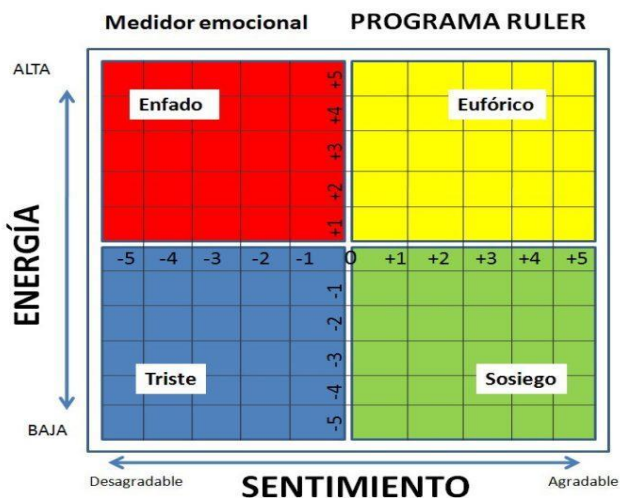


# Herramientas

1. **Charter:** Busca que las personas se pongan de acuerdo sobre las emociones que todos desearían sentir. Para ello, piensan la forma de ayudar a los demás a experimentar esos sentimientos. En definitiva, responde a tres preguntas:

- ¿Cómo queremos sentirnos en el trabajo?
- Por tanto, ¿cómo actuaremos si queremos sentirnos de esa manera?
- ¿Cómo podemos prevenir o actuar ante los conflictos que surjan?

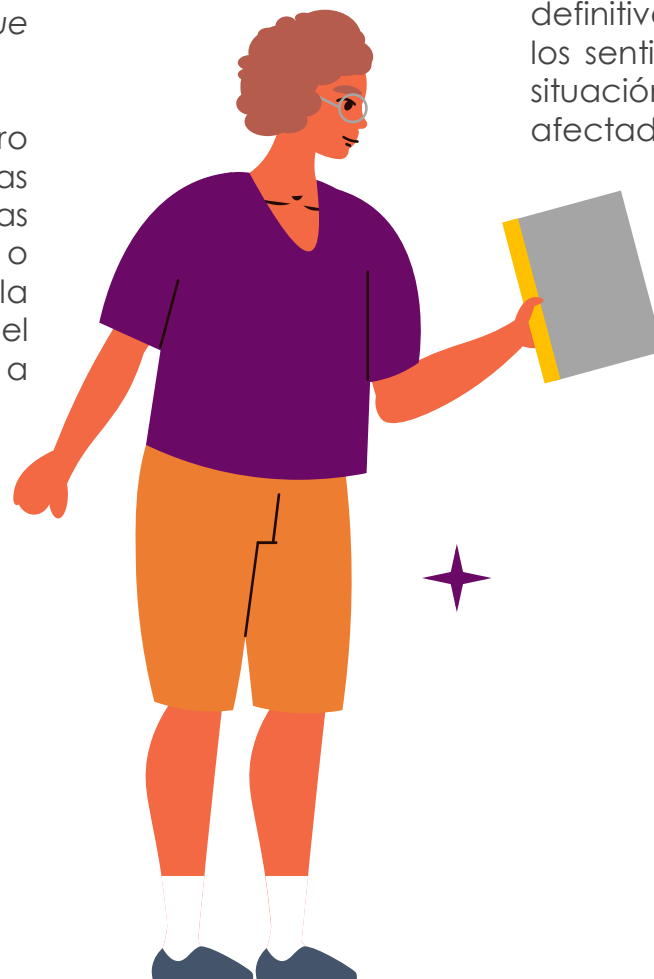
2. **Medidor emocional:** Consiste en un gráfico con cuatro cuadrantes como el de la imagen inferior. En él, las emociones se miden en función de dos variables. Así, las personas clasifican sus emociones en agradables o desagradables. Además, valoran si la energía con la que la sienten es alta o baja. Finalmente, colocan la emoción en el cuadrante correspondiente. Así las personas aprenden a poner nombre a las emociones que sienten.



3. **Meta-moment:** es una herramienta de reflexión sobre los sentimientos destructivos. De esa manera, cada persona aprenderá a calmarse y recuperar el control para poder reflexionar.

4. **The blue print:** ante un problema o un conflicto con otra persona, se plantea la empatía y la comprensión de la posición y sentimientos de los demás. En definitiva, en lugar de hablar del problema y volver a los sentimientos negativos que produce, se analiza la situación desde el punto de vista de los otros afectados.

Ahora, con este método el facilitador o la facilitadora podrá realizar la actividad en la pizarra y ubicando las emociones de las participantes, fomentando la participación y motivando a las participantes a aplicar la inteligencia emocional con estas herramientas aplicables en todos los contextos.



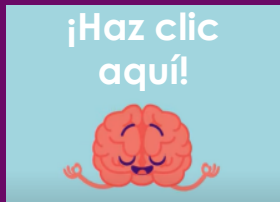
# Dinámica

Tiempo estimado: 15 minutos.

## Actividad 1

Paso a paso:

- Ver el video: importancia de la Inteligencia emocional.



(Duración: 1:35 minutos, fuente YouTube).

- Preguntar ¿qué emociones identificaron?
- Dibujar cada emoción y colorearla.
- Compartir los dibujos.
- Explicar que cada color transmite algo diferente desde la perspectiva visual, las participantes van a expresar por qué eligieron el color y el formador va a indicarles que significa su elección.

Estabilidad Calma Armonía Confianza Seguridad	Esperanza Armonía Paz Naturaleza	Felicidad Juventud Optimismo Positivimos
Creatividad Calor Calidad Estimulación	Fuerza Energía Estimulación Valor Amor – odio	Feminidad Amor Sexualidad Ternura Cariño
Poder Lujo Sabiduría Calidad	Elegancia Poder Glamour Sofisticación Lujo	Limpieza Pureza Claridad Simplicidad Inocencia

Elegir cada color depende de los gustos de cada persona, no significa que sea bueno o malo. Significa que desde la psicología nos sentimos identificados con los colores por sentimientos o vivencias que hayamos tenido en algún momento de nuestras vidas y se refleja de manera inconsciente.

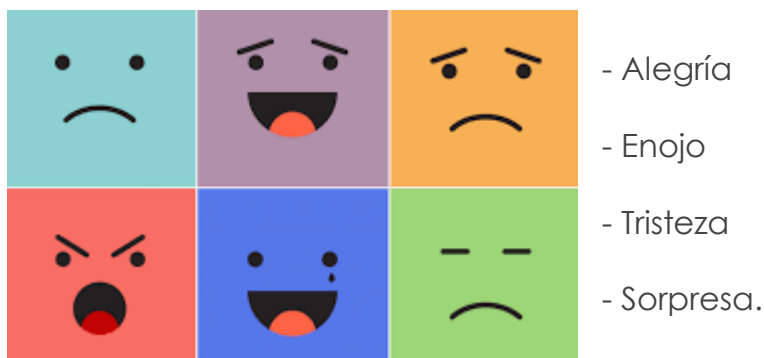
## Actividad 2

Tiempo estimado: 10 minutos.

### ¿Sabes reconocer tus emociones?

Preguntar a las participantes:

De las siguientes emociones ¿cuáles sueles reconocer más en tu día a día?



\*Tomado de internet.

Escuchar las participaciones, hacer relación con el siguiente cuadro y crear conclusiones en conjunto.

Emoción	Descripción	Función adaptativa
<b>Alegría</b>	Sensación agradable de satisfacción y bienestar.	Afiliación
<b>Asco</b>	Intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.	Rechazo
<b>Ira</b>	Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación.	Autodefensa
<b>Miedo</b>	Aprehensión provocada generalmente por sensación de amenaza, peligro, o dolor.	Protección
<b>Sorpresa</b>	Malestar o asombro ante algo inesperado.	Exploración
<b>Tristeza</b>	Sensación de desdicha o infelicidad.	Reintegración

## Actividad 3

Tiempo estimado: 10 minutos.

Pedir a las participantes que, en un cuaderno o de forma digital, narren un momento donde sintieron que una emoción era muy fuerte y cómo actuaron en ese momento.

Pasados 10 minutos, se procede a compartir cómo se sintieron en la actividad, qué pueden mejorar y aplicar en el futuro.

**¡Agradecer por la participación!**

## Recurso recomendado

- **Libro:**

**Título:** La Práctica de la inteligencia emocional

**Autor:** Daniel Goleman.

**Resumen:** la inteligencia emocional es definida como un conjunto de habilidades, actividades, capacidades y competencias que determinan el comportamiento de un individuo, reacciones, estado de la mente y estilo de comunicación.

**Enlace:**



- **Podcast:**

**Título:** Inteligencia Emocional.

**Autor:** Didier Gómez .

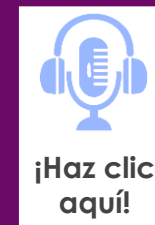
**Invitados:** Héctor Florido y Juan Jiménez.

**Descripción:** definiciones, componentes e importancia de la Inteligencia emocional en las organizaciones.

**Duración:** 6 minutos.

**Plataforma:** Google podcasts.

**Enlace:**



- **Película:** Intensamente

**Sinopsis:** Riley acaba de nacer y en el centro de control de su pequeña mente sólo hay sitio para Alegría. Poco después aparece Tristeza y, más tarde, Ira, Miedo y Asco. Las cinco emociones tendrán que ayudar a la niña cuando, ya con 11 años, su familia se muda desde su idílico pueblo del Medio Oeste estadounidense a la enorme e intimidante ciudad de San Francisco. Tras una serie de acontecimientos, Alegría y Tristeza tendrán que trabajar juntas para salvar a Riley.

**Disponible:** Disney+.





## Repaso

Para cerrar el tema, vamos a realizar un corto repaso.

Las participantes van a responder la siguiente pregunta en su cuaderno, para reflexión interna e identificación de aprendizajes.

**Ser emocional y tener inteligencia emocional ¿es lo mismo? Justifique su respuesta.**

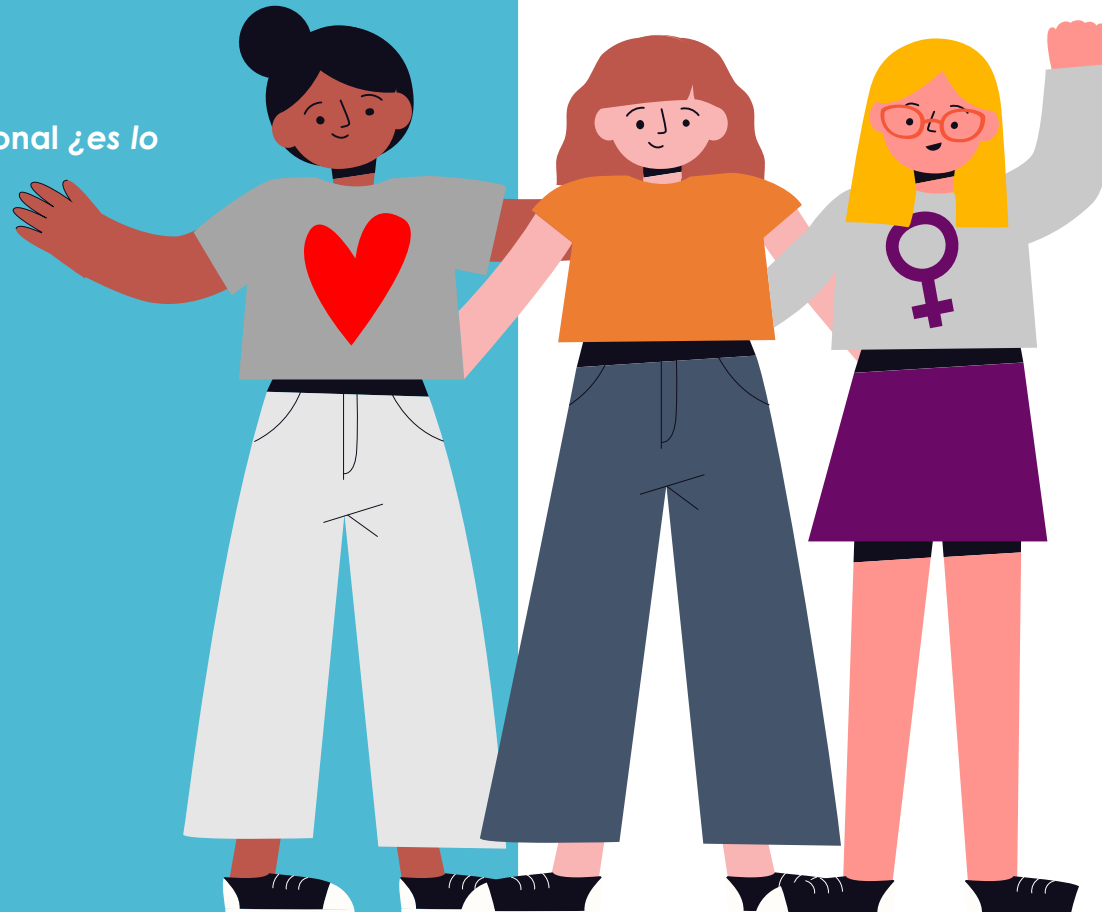
29

- La inteligencia emocional desempeña un papel central en el éxito o el fracaso de todo tipo de relaciones humanas, desde las sentimentales y familiares hasta los vínculos laborales.

- También es un factor determinante en el funcionamiento de las organizaciones, ya que la empatía, autocontrol emocional y motivación de las personas puede condicionar el trabajo en equipo, haciéndolo más o menos eficiente y satisfactorio.

- Se pretende que las personas sean más conscientes de sus emociones.

30



# Glosario

Tiempo estimado: 10 minutos.

M	O	T	I	V	A	C	I	O	N	L	A	E	H	U	E
T	C	O	M	U	N	I	C	A	C	I	O	N	E	R	N
E	R	S	E	N	T	I	M	I	E	N	T	O	R	A	T
R	P	E	R	S	P	E	C	T	I	V	A	J	R	B	E
E	O	I	A	O	E	M	O	C	I	O	I	O	A	L	N
A	N	A	V	R	T	P	R	F	T	E	C	Z	M	O	D
C	E	L	A	P	C	A	Z	A	J	Y	N	A	I	R	I
C	S	E	C	R	A	I	T	A	P	M	E	O	E	T	M
I	T	G	I	E	N	T	O	D	I	A	G	N	N	R	I
O	A	R	A	S	N	A	B	M	A	Z	I	T	T	I	E
N	O	I	C	A	U	T	I	S	Q	T	L	E	A	S	N
M	D	A	M	P	R	E	U	Z	W	H	E	L	S	T	T
A	I	L	E	S	D	Y	F	M	X	I	T	I	O	E	O
R	S	O	R	O	P	Z	H	Q	O	V	N	G	M	Z	A
E	T	I	C	A	W	Q	E	M	O	C	I	O	N	A	L

- **Emocional:** sentimientos que surgen tras un evento en particular.
- **Inteligencia:** capacidad de entender o comprender.
- **Comunicación:** conversar, tratar con alguien de palabra o por escrito.
- **Empatía:** ponerse en el lugar del otro.
- **Reacción:** respuesta a un estímulo.



- **Perspectiva:** punto de vista, forma de considerar algo.
- **Entendimiento:** facultad humana de comprender, comparar, o inducir y deducir otras de las que ya se conocen.
- **Miedo:** sensación de alerta y angustia por la presencia de un peligro o mal, sea real o imaginario.
- **Alegría:** sentimiento grato y vivo producido por un motivo placentero que, por lo general, se manifiesta con signos externos.

- **Enojo:** molestia, disgusto, pesar.
- **Tristeza:** afligido, apenado o melancólico.
- **Sorpresa:** cosa que da motivo para que alguien se sorprenda.
- **Motivación:** motivo, causa, razón que impulsa a una acción.
- **Herramientas:** se utiliza para trabajar en diversos oficios.
- **Sentimiento:** impresión que causan en el alma las cosas espirituales.



## Agradecimientos

Agradecemos a los facilitadores y facilitadoras de **CIMA** por creer en el fortalecimiento de capacidades, por su disposición para nutrir su conocimiento en temas de habilidades para la vida que finalmente repercutirán en potenciar mujeres beneficiarias del proyecto.



“Lo maravilloso de aprender algo,  
es que nadie puede  
arrebatárnoslo”.

- B. B. King (1925-2015).



## Referencias

Bariso, J. (2018). Inteligencia emocional para la vida cotidiana: Una guía para el mundo real. Malanga- España: Editorial Sirio, S.A.

Regader, B. (s.f.). Psicología y mente. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner>