

INTELIGENCIA EMOCIONAL





¡Recordemos!

Este webinar está diseñado para brindar conocimiento a las personas capacitadas de CIMA.

Agenda

01 ¿Qué es la inteligencia emocional?



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



03

Formas de inteligencia emocional



04

Actividad: reconocimiento de emociones



05

Conclusiones



Puntos de cuidado al hablar de inteligencia emocional...



❖ Cuidado con el lenguaje no adecuado

❖ Lanzar juicios de valor

❖ Herir susceptibilidades

❖ Juzgar o señalar pensamientos y comportamientos





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.
- ★ Su pañoleta es sinónimo de lucha y su chamarra una capa de heroína para acompañar la lucha de otras mujeres.

Ahora supongamos...



Cimara Segura es una joven de 26 años de edad, quién acaba de ser seleccionada para el puesto de asistente de ventas en la empresa Calathea Ropa Sostenible.



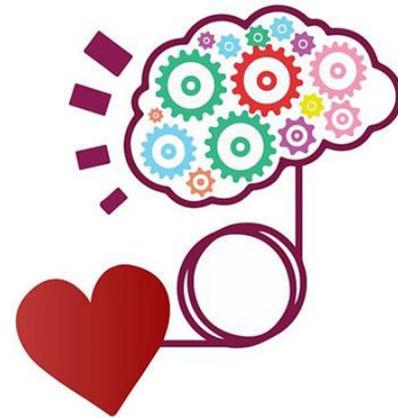
Ella se encuentra muy nerviosa y ansiosa por iniciar su trabajo ya que es su experiencia laboral más formal que ha tenido, así mismo, comienza su jornada laboral con mucho entusiasmo y esto es percibido por el equipo de trabajo del área de ventas.



A Cimara le designan la tarea de elaborar un protocolo de ventas y ella se siente abrumada por no tener claro el camino para elaborarlo, entra en shock y decide irse para el baño a pensar un poco mejor como lo hará.

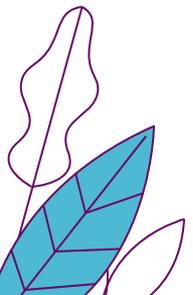
Si fueras Cimara, **¿Qué camino tomarías?**

No siempre vamos a estar bien, y eso está bien. Somos seres humanos y no podemos anular o evadir nuestras emociones.



01

¿Qué es la
inteligencia
emocional?

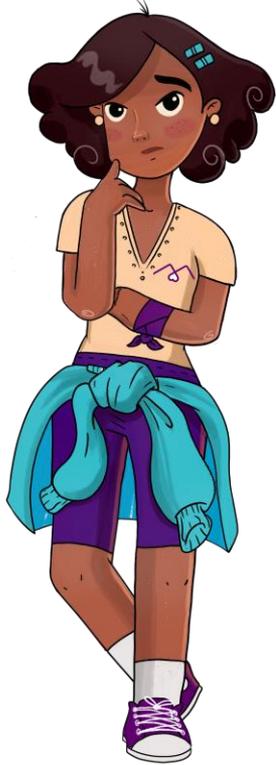


Inteligencia emocional

Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, así como manejar las emociones de manera efectiva.



Pero ¿qué es eso de Inteligencia emocional ?



- Exactamente cuando se habla de inteligencia emocional, nos referimos a esa capacidad que tenemos todas de identificar y gestionar las emociones propias y ajenas para adaptarnos.
- Esto incluye la habilidad para percibir y expresar nuestros sentimientos y así generar y regular emociones, dicho de otra manera, es la capacidad que tenemos todas para utilizar nuestras emociones y las de otros para aprender y movernos mejor en el mundo.



02

¿Por qué y para
qué necesitamos
la inteligencia
emocional?

¿Por qué y para qué la necesitamos?

Para afrontar inteligentemente situaciones emocionales de la vida diaria.

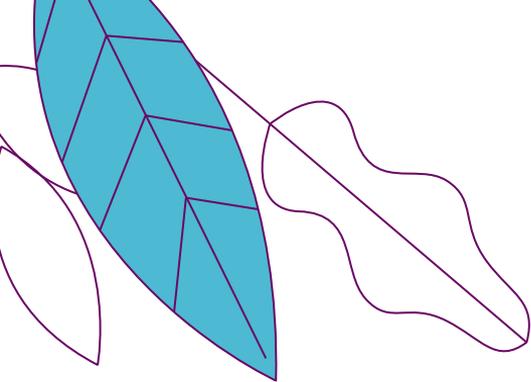
En lo que si te ayudará, será a disminuir el desgaste psicológico y te permite afrontar mejor las dificultades que encuentras en la vida.



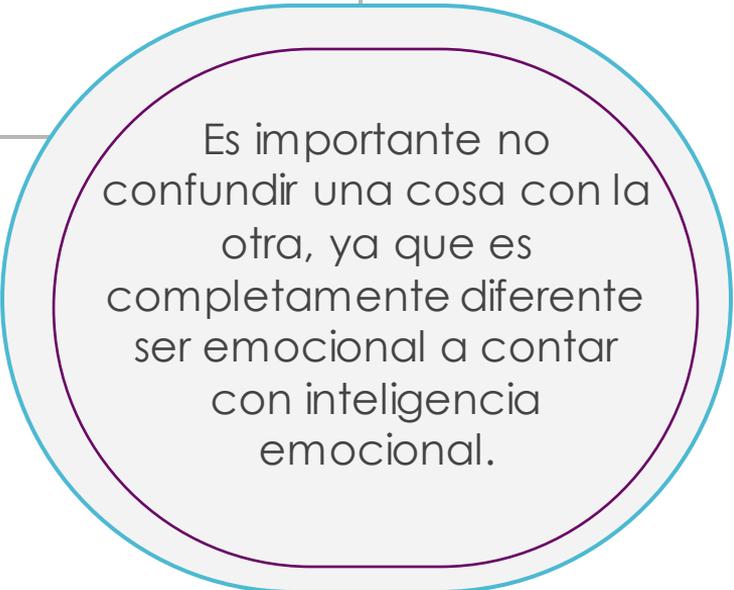
Pero dejemos claro, que la inteligencia emocional no resuelve nuestros problemas como una varita mágica  ¡No!

No va a evitar que tengas una discusión con tu pareja, que no tengas un mal día en tu trabajo o que las cosas no salgan como quieras.





¿Las mujeres son consideradas más emocionales?



Es importante no confundir una cosa con la otra, ya que es completamente diferente ser emocional a contar con inteligencia emocional.



Inteligencia emocional vs. Ser emocional

Inteligencia emocional

- ❖ Es una habilidad que se puede adquirir.
- ❖ Se controlan las emociones y no somos víctimas de ellas.
- ❖ Estabilizar emociones.



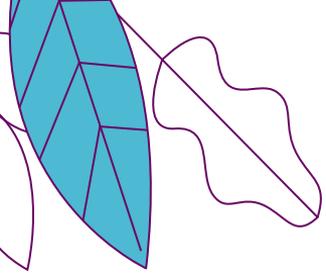
Ser emocional

- ❖ Dejarse llevar por la emociones del momento.
- ❖ Reaccionar ante ciertas emociones.
- ❖ Ejemplo: cuando se está triste llorar, ante el enojo explotar o reír a carcajadas si estas feliz.



03

Formas de inteligencia emocional



Hay dos formas de inteligencia emocional

Inteligencia interpersonal: Implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro.

Inteligencia intrapersonal: Implica entender y comprender las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones según la situación.



04

Dinámica del tema

¿Sabes reconocer tus emociones?



LAS 6 EMOCIONES UNIVERSALES



ASCO



MIEDO



ALEGRÍA



TRISTEZA



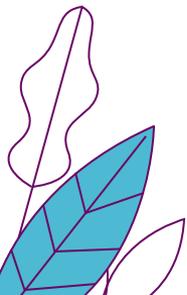
SORPRESA



IRA

Psicología-Online 

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



¿Cuál de las siguientes emociones se te hace más difícil identificar? Ahora cuéntanos con cuál situación las relaciones



Miedo

Alegría

Enojo o
ira

Tristeza

Sorpresa



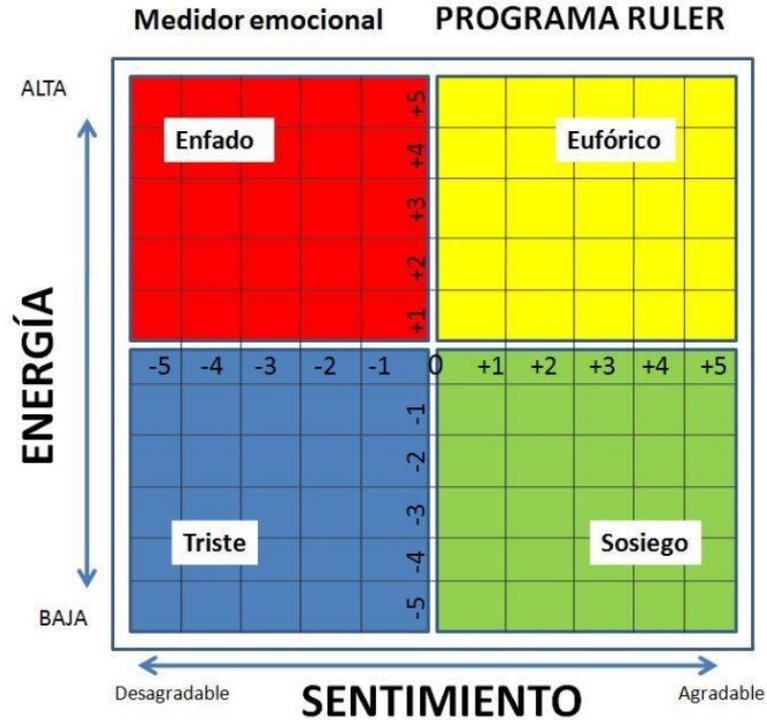
Técnica del medidor emocional



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.



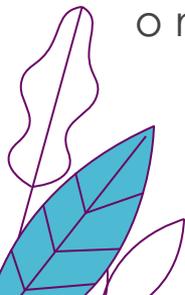
¡Ahora situemos las emociones elegidas previamente!

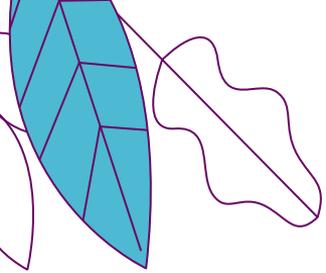


Ventajas de la inteligencia emocional



- ❖ 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.





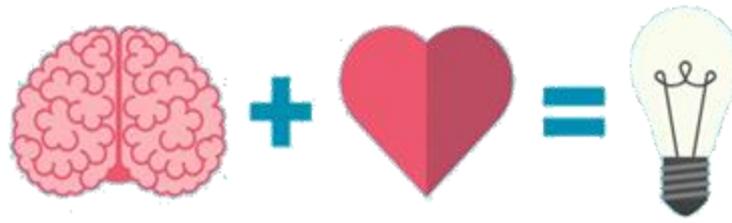
¿Cómo podemos gestionar nuestras emociones?



- ❖ Fíjate en las señales emocionales cuanto antes. Párate y piensa, ¿cómo me siento?
- ❖ Localiza físicamente la emoción. Fíjate dónde sientes la emoción (en el pecho, en la garganta...)
- ❖ Ponle nombre a todos los sentimientos. Trata de identificar cada una de las emociones que en ocasiones pueden presentarse juntas. Sepáralas y etiquétalas.
- ❖ No juzgues tus sentimientos sean cuales sean, acéptalos.
- ❖ Busca el origen de esos sentimientos y por qué se encuentran ahí.
- ❖ Dale en cada momento la importancia que tienen. No tiene sentido que mantengas una emoción más allá de haber pasado la situación que la genera.

04

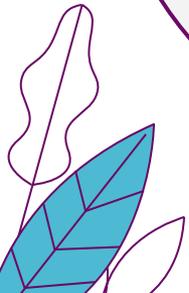
Conclusiones



Recuerda que las emociones forman parte de nosotras y son herramientas fundamentales para nuestra supervivencia.

Indican qué camino debemos tomar así como para aumentar nuestro bienestar.

Reconocerlas y expresarlas nos hará avanzar hacia una mejora de nuestra calidad de vida.



**¡Es hora de nuestro
print!**



¡Gracias!

