

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Carlos Hidalgo Bolaños

¿Qué es la inteligencia?

- Es la capacidad de entender, asimilar conocimiento, memorizar, razonar lógicamente, manejar conceptos, etc.

la inteligencia que obtenemos de manera académica está dividida en 7 partes:

1. *Musical*
2. *Cinético-corporal*
3. *Lógico-matemático.*
4. *Lingüística*
5. *Espacial*
6. ***Interpersonal***
7. ***Intrapersonal***



Mente Racional vs Mente Emocional

<i>MR</i>	<i>ME</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Musical</i>• <i>Cinético-corporal</i>• <i>Lógico-matemático</i>• <i>Lingüística</i>• <i>Espacial</i>	<ul style="list-style-type: none">• Interpersonal• Intrapersonal <p>(experiencias personales)</p>
Variable de medición Coeficiente Intelectual (CI)	Variable de medición Coeficiente Emocional (CE)

¿El éxito, de que depende?

- ¿Qué factores entran en juego cuando personas con un elevado coeficiente intelectual fracasan en sus empresas vitales, mientras que otras con un CI más modesto triunfan clamorosamente?

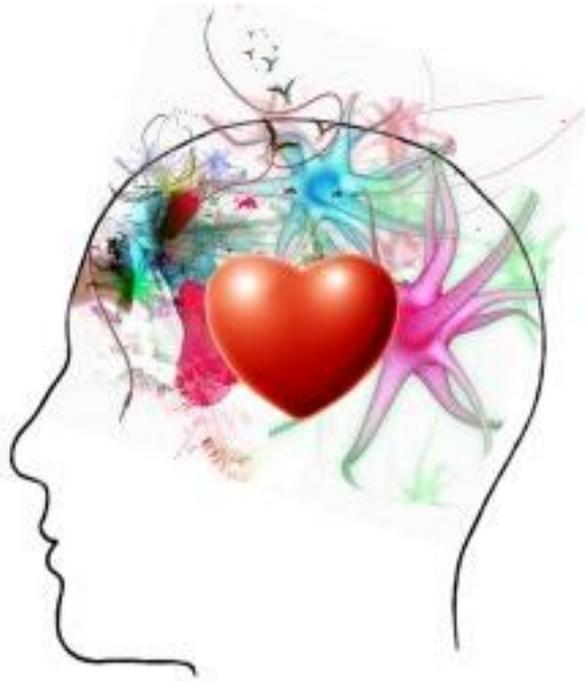


La diferencia radica en lo que el autor llama :

Inteligencia Emocional

¿Qué es IE?

“La definimos como la capacidad para reconocer nuestros sentimientos y los sentimientos de los demás, así como el conocimiento para manejarlos”.



Coleman expresa en este libro, como la correcta **administración de nuestras emociones** puede fortalecernos e inclusive ayudar a mejorar [carreras profesionales](#), y en como la falta de la misma puede influir en el intelecto de las personas.

Beneficios de la IE.

“No se puede tener éxito sólo dependiendo de nuestras facultades intelectuales, si no que el manejo correcto de las emociones son la piedra angular del éxito”

- **¿En que nos beneficia la correcta administración de nuestras emociones?**
- Incrementa la autoconciencia.
- Nos facilita elegir aptitudes que nos hacen tolerar las presiones y frustraciones.
- Mejoramos nuestra capacidad de trabajar en equipo.
- Nos ayuda a crecer socialmente.
- Aumenta la motivación y otorga capacidad de liderazgo.
- Nos brinda mas posibilidades de éxito y desarrollo personal.



Cualidades de la IE.

Para conocer y controlar las emociones propias y ajenas, con el fin de obtener determinados fines. Se necesitan desarrollar cinco habilidades:

1. Autoconocimiento.
2. Autocontrol.
3. Automotivación.
4. Empatía.
5. Sociabilidad.



1. Autoconocimiento.

El conocimiento de las propias emociones



Significa ser consciente de uno mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de la vida. Es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que ocurre .

¿Cómo se logra el autoconocimiento?

- Tener una actitud autocrítica. Autoevaluación real.
- Conocer nuestros miedos, fortalezas y debilidades.
- Nombra o simbolizar nuestras emociones.
- Tener confianza en uno mismo.
- Reconocer como los sentimientos nos afectan.

2. Autocontrol.

Capacidad para controlar las emociones.



La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. La capacidad de tranquilizarse a uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, de la tristeza, de la irritabilidad y las consecuencias que acarrea su ausencia .

¿Cómo se logra el autocontrol?

- Confiar en nuestras decisiones.
- Conocer nuestras responsabilidades.
- Liberar ansiedad. Respirando.
- Capacidad de concentración y de prestar atención.
- Pensar antes de hablar.
- Evitar juicios erróneos.

3. Automotivación.

Capacidad para motivarse a uno mismo.



Significa ser aplicado, tenaz, saber permanecer en la tarea, no desanimarse cuando algo no salga bien, no dejarse desalentar, ser capaz de ordenar las emociones al servicio de un objetivo esencial.

¿Cómo se logra la automotivación?

- Tomar la iniciativa de hacer las cosas, innovar.
- Tener siempre una aptitud optimista.
- Mente positiva.
- Compromiso.

4. Empatía.

El reconocimiento de las emociones ajenas.



Es la habilidad que le permite a los individuos concebir las carencias, emociones o dificultades de los demás, colocándose en su lugar para corresponder adecuadamente a sus reacciones emocionales, es decir, es la habilidad de conocer y entender lo que siente otra persona

¿Cómo se logra la empatía?

- **Escuchar a los demás.**
- Ver las necesidades de otro.
- Ponernos en la situación de otras personas.

5. Sociabilidad.

El control de las relaciones.



Es la capacidad de conocer los sentimientos de otro y actuar de una manera, que se pueda dar nueva forma a esos sentimientos, ser capaz de manejar las emociones del otro es la esencia de mantener relaciones.

¿Cómo se logra la sociabilidad?

- Tener en cuenta las normas de la buena conducta.
- Amabilidad. Siempre saludar a las personas.
- Memorizar el nombre de todos los miembros del grupo.
- Minimizar la sensación de aislamiento.
- Estar dispuesto a colaborar y a trabajar en equipo.
- Amistad y compromiso con los compañeros.

En resumen.

- Actualmente muchas empresas llevan a cabo pruebas para medir el nivel de inteligencia emocional en las personas y así poder captar quienes son más aptos para ocupar ciertos cargos.
- La inteligencia emocional no significa nada más manejar las emociones propias, sino también influir en las emociones de otras personas.
- La gente que tiene altos niveles de inteligencia emocional puede tratar a empleados conflictivos con más facilidad, y evitar que se conviertan en empleados problemáticos.
- Si no hay personas de calidad no habrá calidad.
- La inteligencia representa solamente el 20% de los factores que determinan el éxito, mientras que el 80% restante depende de la inteligencia emocional.
- La teoría de la IE se concentra en reducir las emociones desfavorables a un mínimo deseable, o bien inducir las emociones favorables, como en el caso de la motivación, para poder de esta manera triunfar en la vida.



Test rápido de IE →

- ✓ La inteligencia emocional, medida por el CE (cociente emocional) refleja la capacidad de una persona para aprovechar de la mejor manera posible sus aptitudes personales (motivación, confianza, etc.) y sus competencias sociales (comunicación, percepción de los otros, etc.). Está, por tanto, ligada al crecimiento personal y profesional del individuo.



“¿Qué es ser sabio? Es saber lo poco que se puede saber, Ver todos los defectos de los demás y sentir los propios.”
Alexander Pope.
Ensayo sobre el hombre.

Resultados →

Evaluación.

Las respuestas correctas son las siguientes:

1.C

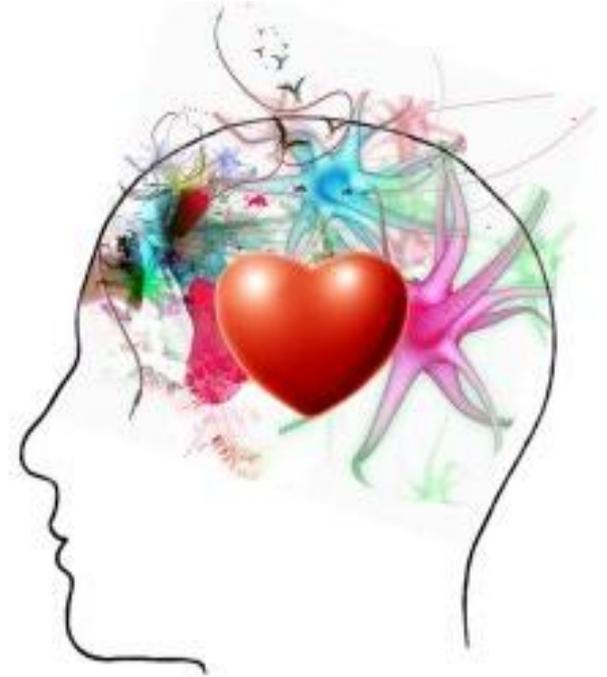
2.B

3.C

4.A

5.C

Las respuestas correctas
valen dos puntos y las
incorrectas uno.



Si en la suma total obtuvo:

- **9 o 10 puntos: Excelente.** Usted es una persona con muchas habilidades emocionales, que no sólo sabe identificar sus sentimientos sino los sentimientos de los otros.
- **7 u 8 puntos: Regular.** Usted necesita trabajar más en identificar y controlar sus emociones. Además, debe tratar de entender la posición de los demás.
- **5 o 6 puntos: Muy mal.** Usted no sabe controlar sus emociones ni tiene la capacidad de escuchar a los demás. Reflexione en su actitud y trate de cambiarla.



Gracias.