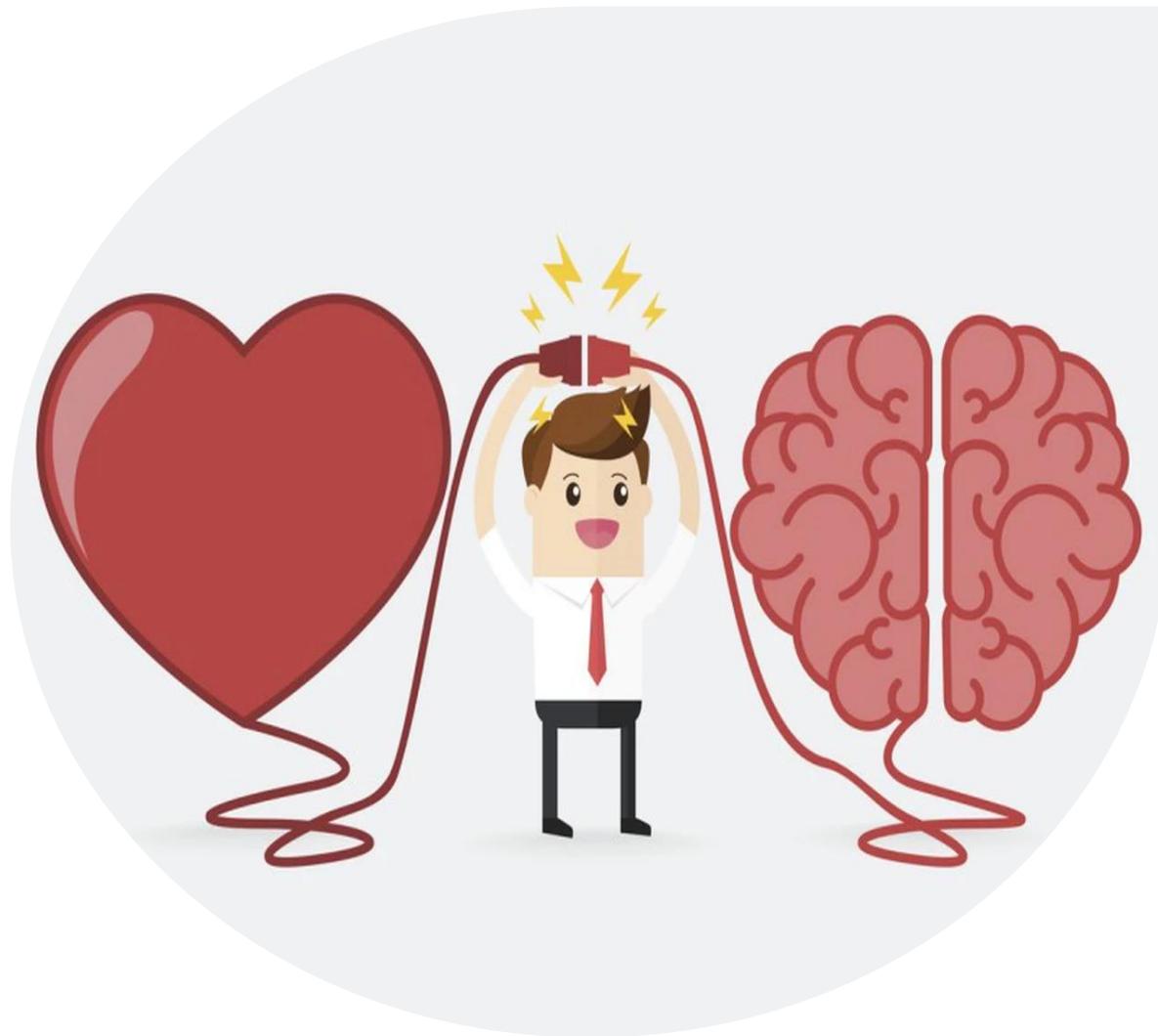




# CLAVES PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR A TRAVÉS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Lic. Clara Valdivieso V.



A las personas se les suele contratar por sus habilidades técnicas, pero se les desvincula por su falta de manejo emocional

(INTELIGENCIA EMOCIONAL)”

## Verdadero o Falso

La inteligencia emocional es únicamente la habilidad de expresar emociones de manera efectiva.



Todas las personas pueden mejorar su capacidad de entender y manejar sus emociones.



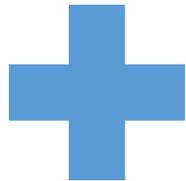
La falta de inteligencia es la principal razón por la que las personas no controlan sus emociones.



# ¿Qué es la inteligencia emocional?

## INTELIGENCIA

- Capacidad de adquirir conocimiento para utilizarlo en situaciones novedosas. Se manifiesta en una conducta adaptativa dirigida a objetivos.



## EMOCIÓN

- Conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo ante ciertos estímulos (alegría, miedo, tristeza, enojo, asco, sorpresa, etc.)



## INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Se refiere a la capacidad de conocer, percibir, evaluar y gestionar las emociones propias y ajenas; también implica crear una motivación intrínseca y mantener relaciones sociales saludables.



# Componentes de la IE



# Conciencia Emocional

Se trata de la habilidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones y cómo estas impactan a otros. Es el primer paso para generar una introspección

- **Conciencia emocional:** Reconocer tus propias emociones y sus efectos.

- **Valoración de ti mismo:** Conocer los recursos propios, capacidades y limitaciones internas.

- **Confianza en ti mismo:** Sensación clara del valor de las cualidades que posee.



**¿Cuál o cuáles con tus mejores habilidades?**

# Regulación Emocional

Esta se centra en el desarrollo de la capacidad para manejar sentimientos adversos y adaptarse a cambios. Los que dominan la autorregulación son hábiles para la resolución de conflictos, la rapidez de reacción y la gestión de responsabilidad.

- **Autocontrol:** Mantener bajo control las emociones e impulsos conflictivos.
- **Confiabilidad:** Conocen sus disparadores y las actividades que le generan relaxo o calma.
- **Adaptabilidad:** Te mantienes expectante a las ideas nuevas y suficientemente flexible para responder rápido ante los cambios.



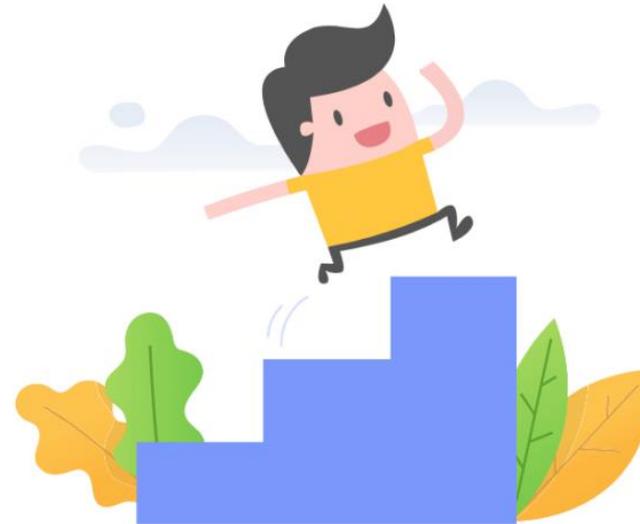
**¿Con qué actividades prácticas sueles regular tus emociones ante una situación inesperada?**

# Automotivación

Se define como el deseo de alcanzar una meta o un cierto nivel de rendimiento, lo que lleva a un comportamiento dirigido hacia la meta.

MOTIV (motivos) – ACIÓN (acción)

- Lo que tú eres puedes mejorarlo. Siempre tienes que buscar la mejor versión de ti.
- Está en nosotros llegar a lo que queremos ser, es una cuestión de actitud.
- Es importante la motivación que nos brinda el resto, pero no es suficiente. El motor de nuestra motivación debe estar siempre dentro de nosotros y no depender de otros.



**¿Con qué actividades prácticas sueles motivarte?**

# Empatía

Se trata de saber cómo se siente la otra persona por sus expresiones, gestos, etc, con el fin de mantener mejores relaciones. Implica estar en sintonía con el otro, escucharlo, identificar su real necesidad y ponerse en su lugar.

- El reconocer las emociones y sentimientos de los demás es el primer paso para comprender e identificarnos con las personas que los expresan

- Nos puede ayudar a establecer vínculos más estrechos y duraderos con las personas con las que nos relacionamos.

- Las personas empáticas son las que, en general, tienen mayores habilidades y competencias relacionadas con la IE.



**¿Practicas la escucha activa? ¿Qué tanto sueles observar las situaciones desde el punto de vista del otro?**

# Video

# Habilidades Sociales

Son un conjunto de conductas necesarias que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera efectiva y satisfactoria. Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad.

## **Comunicación eficaz**

Saber expresarse con claridad y respeto, tanto verbal como no verbalmente, es esencial para transmitir ideas de forma efectiva.

## **Resolución de conflictos**

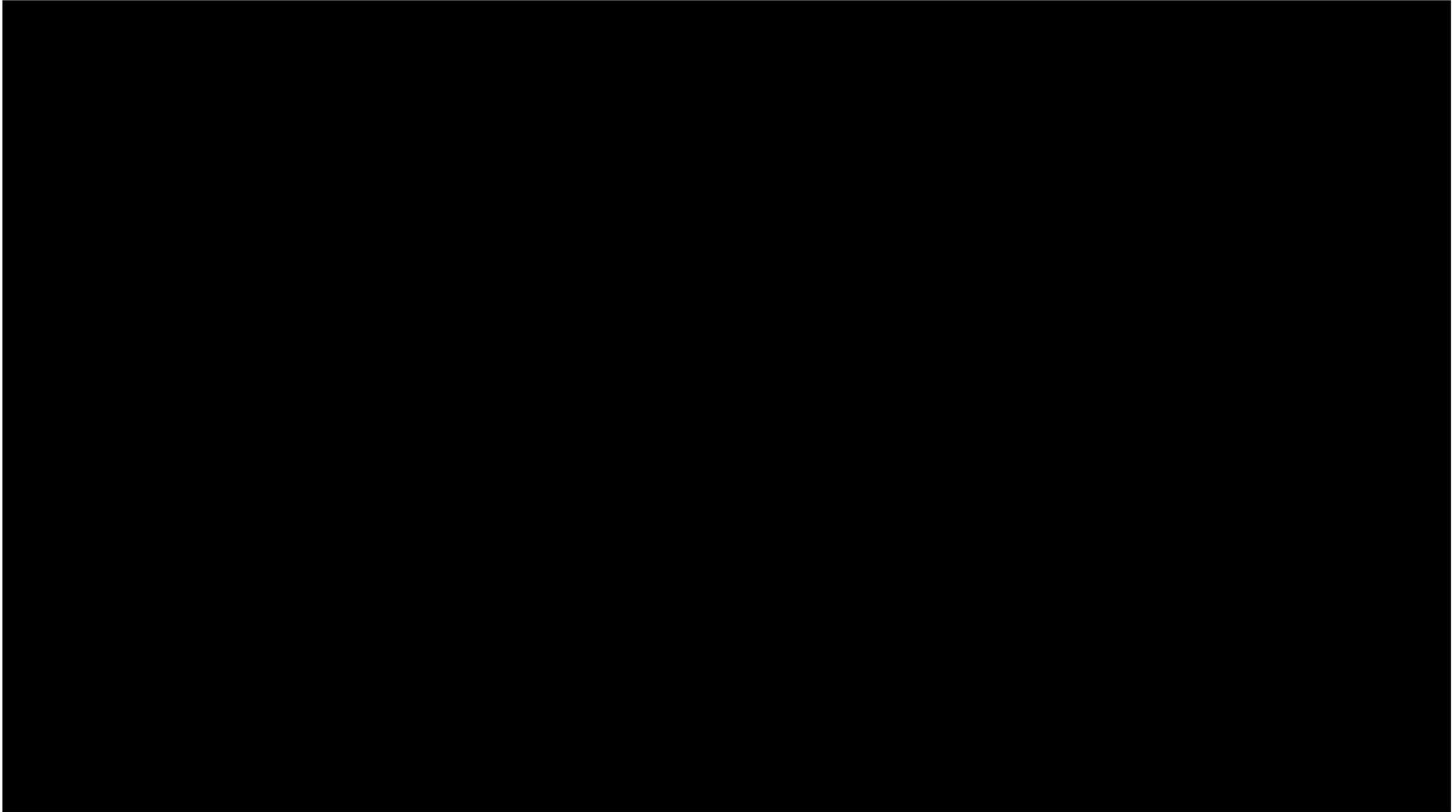
Negociar, comprometerse y encontrar soluciones mutuamente beneficiosas fomenta la armonía en las relaciones interpersonales.

## **Tolerancia y respeto**

Aprender a compartir responsabilidades, escuchar las ideas de los demás y colaborar con actitud positiva en un grupo es una habilidad valiosa para crecer como comunidad.



# Video





# ***"Plan VIVE SANO"***

## ***Programa de Asistencia Psicológica***

 989058761

  
TALENTCONSULTING