¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

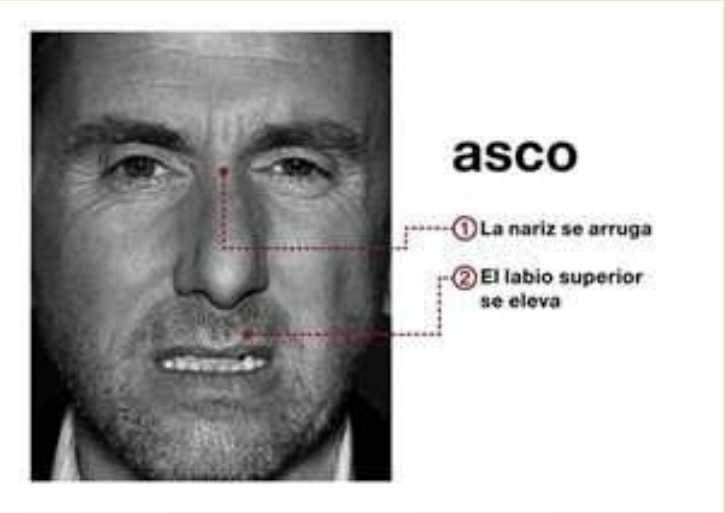
- Conocer las propias emociones.
- Manejar las emociones.
- Motivarse a uno mismo
- Reconocer las emociones de los demás.
- Establecer relaciones.

Según Daniel Goleman

EMOCIONES

MIEDO: ANSIEDAD

SORPRESA: ORIENTACIÓN



AVERSIÓN: DISTANCIAMIENTO

ALEGRIA: REPRODUCCIÓN

IRA: DESTRUCCIÓN

TRISTEZA: REINTEGRACIÓN PERSONAL

AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL O CONCIENCIA DE UNO MISMO

- *"De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo"* - William Shakespeare
- Parte de que, si usted no logra conocerse bien a si mismo, a estar consciente de cuáles son sus fortalezas y debilidades, aprende a identificar sus estados de ánimo y las consecuencias que estos pueden tener en su comportamiento, difícilmente podrá controlar sus reacciones y utilizarlas productivamente. Tampoco podrá comprender bien el comportamiento de los que le rodean, identificar sus sentimientos y emociones, ni podrá actuar con efectividad en sus relaciones interpersonales todo lo cual resulta esencial en el trabajo de dirección.
- "Conocer a bien a los otros es inteligente, conocerse bien a si mismo, es sabiduría".

MANEJAR LAS EMOCIONES

- **Trata de determinar y de entender el origen de los sentimientos**, ya sea en tus respuestas o en la de tu oponente.
- **Expresa tus sentimientos de una manera no conflictiva**, mediante el uso de mensajes, como "*me siento enojado porque….*", en vez de "*Tú me hiciste enojar por….*".; explica tus sentimientos sin acusar a nadie, porque si eliges el segundo mensaje, centrarás la culpa en el oponente, haciendo que de una respuesta defensiva u hostil.
- **Reconoce los sentimientos de tu oponente como legítimos**, ya que son tan reales y válidos como los tuyos; además es una manera de liberar esos sentimientos, para ocuparse de las cuestiones de fondo..

- **No reacciones a los estallidos emocionales**, trata de controlar tus sentimientos; debes de escuchar y entender la fuerza de los sentimientos de quien habla, pero no reacciones emocionalmente a los tuyos, ya que es probable que haya una escalada de emociones y, por consiguiente un conflicto en su conjunto.
- **Trata de mantener la calma,** y si es necesario abandona temporalmente la habitación, para pensar y calmarte, y así planificar una respuesta eficaz, en lugar de reaccionar de forma automática, que puede hacer que la situación empeore.
- **Usa gestos simbólicos, como disculpas**, e incluso apretones de manos, ya que pueden ser muy útiles para expresar respeto y desactivar las emociones negativas.
- En conflictos altamente emocionales, **elige un mecanismo de resolución de conflictos**, que trate directamente con lo que estás sintiendo como los procesos de diálogo.
- Ahora que ya sabes manejar las emociones, sabrás mantener la calma y no reaccionar sin control ante una situación que te haga sentir mal, atacado o dolido. Esto te permitirá gozar de un mayor bienestar y sentirte mucho mejor contigo mismo.

MOTIVARSE A UNO MISMO

- **Sal de tu zona de confort**

La zona de confort puede ser un lugar muy apetecible y cómodo.

- **Desglosa tus objetivos**

Muchos individuos se desmotivan porque sus metas son demasiado altas. Por eso, es importante desglosar los objetivos en metas a corto, medio y largo plazo.

- **Averigua lo que te hace feliz**

No hay nada más auto motivante que luchar por lo que te hace feliz. Para ello, debes realizar una correcta autorreflexión y conocerte a ti mismo.

- **Haz que cada día cuente**

Desglosar los objetivos esta muy bien para saber qué camino debes seguir para lograr tus metas. Pero si quieres estar motivado durante todo el proceso, también tienes que poner de tu parte para seguir al pie del cañón, auto motivado. Adopta una **mentalidad positiva** y haz que cada día cuente.

- **Ponles fecha a tus objetivos y plásmalos en papel**

Y claro, hacer que cada día cuente es parte del proceso. Ahora bien, es necesario para estar motivado el poner fecha a estos objetivos y plasmarlo en papel. Así te exigirás más a la hora de lograrlo.

- **Haz un acuerdo contigo mismo**

Una buena estrategia para auto motivarte es realizar un contrato contigo mismo para lograr tus metas.

- **Ve paso a paso**

Tener metas altas y quererlas lograr en un plazo de tiempo corto puede ser tentador, pero también frustrante y desmotivador si no consigues los objetivos rápidamente.

RECONOCER LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

- La **empatía**, identificada con el "ponernos en los zapatos del otro", implica comprender verdaderamente lo que el otro siente, sin juzgarlo, para así actuar en consecuencia. Según A. Acosta y J. López Megías, en su "Cuaderno de educación en sentimientos":

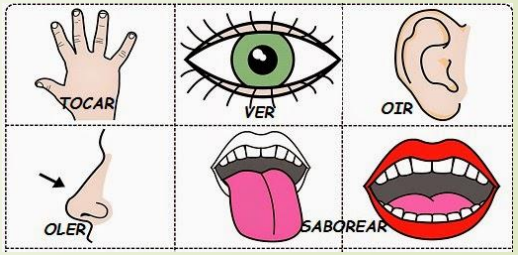
Para llegar a comprender al otro e identificar "cómo se siente" podemos emprender dos caminos:

- **La escucha activa**, que necesita que la otra persona, directa o indirectamente, exprese verbalmente cómo se está sintiendo.
- **La observación atenta**, la voz, los gestos, la expresión del cuerpo o de la cara nos facilitan pistas para identificar el estado anímico de la otra persona.

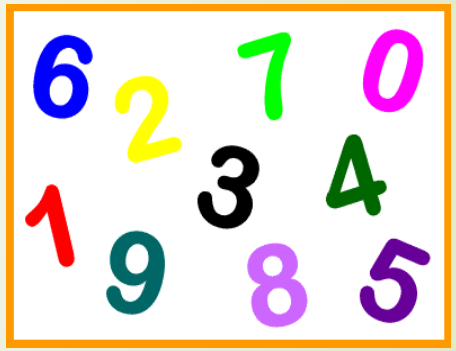
¿DONDE NACEN LAS EMOCIONES EN NUESTRO CEREBRO?

- Nuestro cuerpo tiene dos divisiones Parietal Derecho y el Parietal Izquierdo.

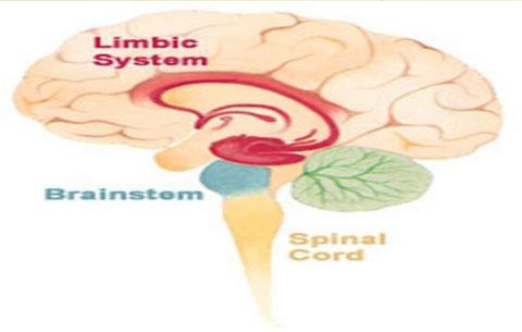
- **Parietal derecho.**
- Es un hemisferio integrador, es el centro de las facultades viso-espaciales no verbales, especializado en sensaciones, sentimientos y habilidades especiales; como las visuales y sonoras. Integra varios tipos de información (sonidos, imágenes, olores, sensaciones).



- **Parietal izquierdo**
- Es la parte motriz capaz de reconocer grupos de letras formando palabras, y grupos de palabras formando frases, tanto en lo que se refiere al habla, la escritura, la numeración, las matemáticas y la lógica, como a las facultades necesarias para transformar un conjunto de informaciones en palabras, gestos y pensamientos.



EMOCIONES ZONA LIMBICA



- El sistema límbico es un sistema formado por varias estructuras cerebrales que regulan las respuestas fisiológicas frente a determinados estímulos. Es decir, en él se encuentran los instintos humanos. Entre estos instintos encontramos la memoria involuntaria, el hambre, la atención, los instintos sexuales, las emociones (por ejemplo: placer, miedo, agresividad), la personalidad y la conducta.

ESTABLECER RELACIONES

Las Relaciones Interpersonales proporcionan el contexto para el despliegue de la inteligencia emocional. La calidad de estas relaciones establece el clima social y emocional que prevalece en nuestro ambiente familiar, social y de trabajo.

Es la habilidad para iniciar y mantener relaciones interpersonales duraderas, mutuamente satisfactorias que se caracterizan por la intimidad y el dar y recibir afecto. El punto clave es el requerimiento de *mutualidad* que requiere ceder parte de nuestro control a las otras personas. Es un tipo de rendición que nos lleva a ser socialmente responsables.

hábitos con alta inteligencia emocional

1.-Estar consientes de su estado emocional

2.-están basados en hechos y no en suposiciones

3.- transforman lo negativo en positivo.

4.-relacionarse con personas positivas.

Gracias