

# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LIDERAZGO PARA UNA FUTURA CIUDADANÍA

La base de la inteligencia emocional son las emociones y, si las sabemos controlar, seremos dueños tanto de nuestros pensamientos como de nuestras acciones.



# CONCEPTOS BÁSICOS

## *Inteligencia*

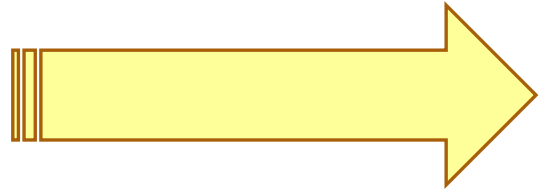
**Capacidad de adquirir conocimiento y de utilizarlo en situaciones novedosas. Se manifiesta en una conducta adaptativa dirigida a unos objetivos.**

## *Emoción*

**Conjunto de cambios que se producen en el estado corporal de una persona, inducidos por los terminales de las neuronas situadas en diferentes órganos del cuerpo y que están controlados por determinadas áreas del sistema cerebral, las cuales a su vez responden al pensamiento del sujeto.**

## *Liderazgo*

**Influencia que se ejerce sobre las personas y que permite incentivarlas para que trabajen en forma entusiasta por un objetivo común. Quien ejerce el liderazgo se conoce como líder.**



# Daniel Goleman

“Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen mas probabilidad de sentirse satisfechas, ser eficaces en su vida y de dominar los hábitos mentales que favorecen su propia productivídad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional entran en batallas interiores que sabotean la capacidad de concentración en el trabajo y de pensar claramente”

**“Nuestro QI es importante , pero no tanto como creemos. No puede ser alterado, mientras el coeficiente emocional (QE) puede aumentar, porque se aprende”**



# Nos cuestionamos???



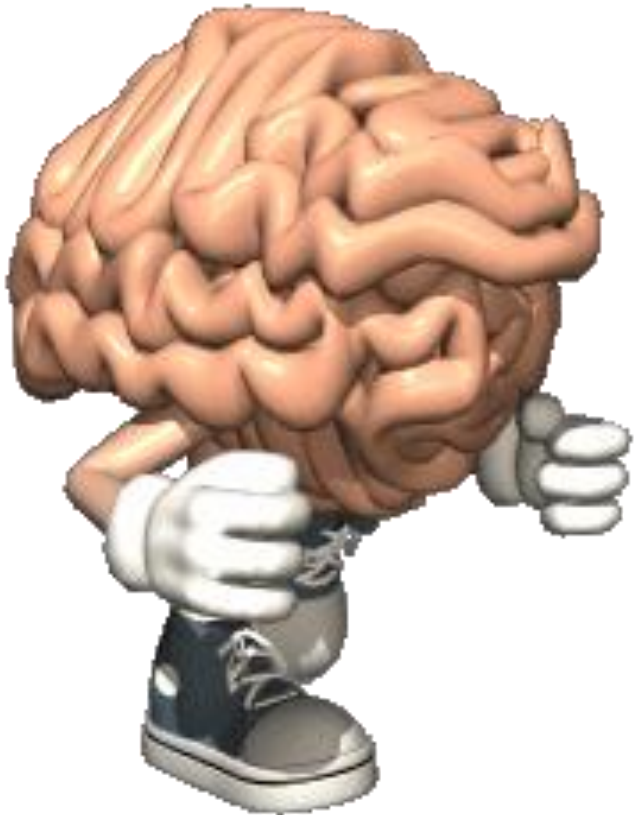
**¿Por qué algunas personas sonríen mas a la vida que otras?**

**¿Porqué algunas personas con alto coeficiente intelectual y que se destacan en su profesión no pueden aplicar esta inteligencia en su vida privada, que va a la deriva, del sufrimiento al fracaso?**

**¿Porqué otras con alto coeficiente intelectual (QI) acaban por trabajar para otras que tienen un QI mas bajo, pero que saben contactar, influir y relacionarse mejor?**

**RESPUESTA:** está en las emociones y en la capacidad de atenderlas y dirigirlas

# ¿Qué es la Inteligencia Emocional?



Es la capacidad de sentir, entender y regular nuestras emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia.

Es reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.

**El éxito depende del tipo de relación que mantengamos con nosotros mismos, del modo en que nos relacionemos con los demás, de nuestra capacidad de liderazgo y de nuestra habilidad para trabajar en equipo.**



# Habilidades de la Inteligencia Emocional

Inteligencia Emocional



INTRAPERSONAL

Competencias

INTERPERSONAL

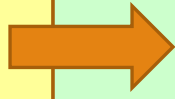
AUTOCONCIENCIA

AUTO REGULACIÓN

MOTIVACIÓN

EMPATÍA

HABILIDADES SOCIALES



Las personas que tienen autoconciencia también pueden ser capaces de energizar a los demás, de comprometerse y confiar en quienes desarrollan una tarea con ellos.





Eres capaz de saber lo que estas sintiendo en el mismo momento en que aparece y de utilizar tus preferencias para guiar la toma de decisiones basada en una evaluación realista de tus capacidades y en una sensación de confianza en ti mismo

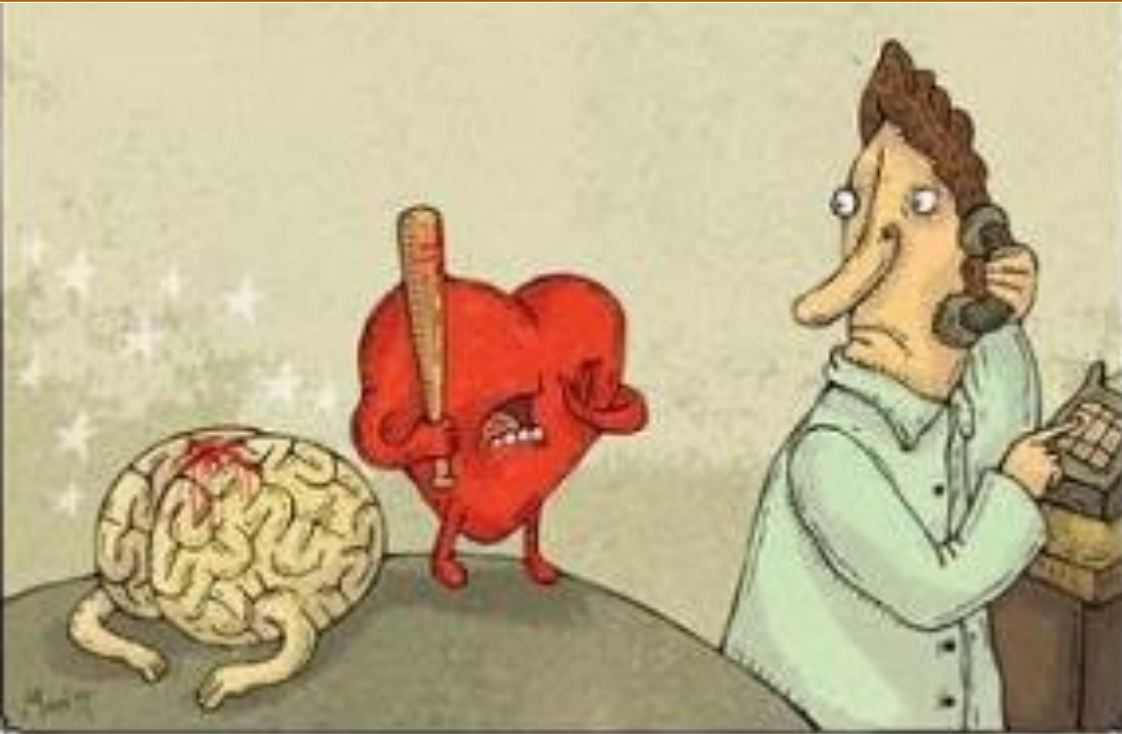


**Conciencia emocional:** Reconoces tus propias emociones y sus efectos.

**Una adecuada valoración de ti mismo/a:** Conoces tus recursos, tus capacidades y tus limitaciones internas.

**Confianza en ti mismo/a:** Una sensación muy clara de tu valor y de tus capacidades.





Eres capaz de controlar las emociones, de tranquilizarse uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, la tristeza y la irritabilidad exageradas.

**Autocontrol:** Mantienes bajo control las emociones o impulsos conflictivos.

**Confiabilidad:** Eres responsable.

**Integridad:** Eres integro/a.

**Innovación y adaptabilidad:** Te mantienes expectante a las ideas y a los enfoques nuevos y suficientemente flexible como para responder rápidamente a los cambios.

## EMOCIONES POSITIVAS

## EMOCIONES NEGATIVAS

**Me siento**

**Bien**

**Feliz**

**Sano**

**Alegre**

**Fuerte**

**Acompañado**

**Contento**



**Me siento**

**Mal**

**Desgraciado**

**Enfermo**

**Triste**

**Débil**

**Solo**

**Aburrido**

**No nos atrevemos a muchas cosas  
porque son difíciles,  
pero son difíciles porque no nos  
atrevemos a hacerlas."**







Motivarnos y el **optimismo**, es uno de los requisitos imprescindibles para la consecución de metas relevantes y tareas complejas.

Esta capacidad se pone a prueba cuando surgen dificultades... el cansancio, el fracaso, es el momento en que mantener el pensamiento de que las cosas irán bien, puede significar el ÉXITO o el ABANDONO Y FRACASO.





Tener la capacidad de captar los estados emocionales de los demás permite reaccionar de forma apropiada socialmente.





# Competencia Interpersonal



# HABILIDADES SOCIALES

Reconocer los posibles conflictos, sacas a la luz los desacuerdos

3

MANEJO DE CONFLICTOS

Inicias o controlas el cambio

4

CATALIZADOR DEL CAMBIO

Inspiras y guías a los individuos o a los grupos

5

LIDERAZGO

Crear y consolidar la amistad personal con el grupo

6

ESTABLECER VÍNCULOS

Crear sinergia laboral enfocada hacia la consecución de objetivos

7

TRABAJO EN EQUIPO

Posees herramientas de persuasión

2

INFLUENCIA

Escuchas abiertamente y mandas mensajes convincentes.

1

COMUNICACIÓN

Trabajar con los demás en la consecución de objetivos compartidos

8

COOPERACIÓN



**"Sólo se educa la cabeza. Si se permitiera a las emociones ser verdaderamente libres, el intelecto se cuidaría de sí mismo".**

**Alexander S. Neill**



# La Inteligencia Emocional y el Liderazgo



**Alto coeficiente de inteligencia emocional**

**Capaz de dirigir el DESARROLLO de las demás.**

**El líder es un soñador, es un apasionado**

**Se conoce a si mismo, se motiva y auto regula sus emociones, tiene empatía y la habilidad de relacionarse socialmente.**

**Gerencia con liderazgo**

**Se dice que la mitad de las habilidades requeridas son técnicas, y la otras mitad es una alta inteligencia emocional**

# Características de una persona con ALTO nivel de Inteligencia Emocional



**Saben qué emociones experimentan y por qué**

**Perciben vínculos entre sus sentimientos y lo que piensan. Hacen y dicen**

**Conocen sus puntos fuertes y débiles**

**Son reflexivas, aprenden de la experiencia**

**Se muestran seguras de sí mismas**

**Pueden expresar opiniones que despierten rechazo y arriesgarse por lo que consideran correcto**

**Manejan bien los sentimientos impulsivos y emociones perturbadoras**

**Piensan con claridad y no pierden la concentración cuando son sometidas a presión**



# Las MUJERES con INTELIGENCIA EMOCIONAL



**Positivas y expresan sus sentimientos abiertamente**

**Sociables**

**Se adaptan bien a la tensión**

**Se comunican fácilmente con personas nuevas**

**Alegres, espontáneas**

**Rara vez se sienten ansiosas o culpables.**



# Los HOMBRES con INTELIGENCIA EMOCIONAL



**Para llegar a la cima,**

hay que tropezar una y otra vez.

**Socialmente equilibrados**

**Sociables y Alegres**

**No suelen pensar las cosas una y otra vez**

**Notable capacidad de compromiso con personas o causas, de asumir responsabilidades y de alcanzar una perspectiva ética.**

**Solidarios y cuidadosos en sus relaciones**

**Su vida emocional es rica y apropiada**

**Se sienten cómodos con ellos mismos y con los demás**

# Inteligencia Emocional: ¿Qué hacer?

**En el plano individual :** Es posible identificar, evaluar y aumentar los elementos de la inteligencia emocional

**En el plano grupal:** Se tiene que afinar la dinámica interpersonal que torna mas inteligentes a los grupos

**En el plano empresarial:** Revisar las jerarquías de valores para dar prioridad a la inteligencia emocional, en términos concretos de contratación, capacitación y desarrollo, evaluación de desempeño y ascensos

En estos tiempos; las empresas cuya gente colabore mejor tendrán ventaja competitiva, y es por lo tanto que la inteligencia emocional es muy importante.



# PAUTAS PARA SER EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

**Aprenda a trabajar en grupo. No se aislé. Adquiere un compromiso común y dialogue**

**Libere su creatividad. Si el ambiente de trabajo no lo permite, hágalo en su tiempo libre**

**Déjese llevar por la intuición práctica. No deje todo en manos de los demás. Ten sentido del oportunismo.**

**Practique el ejercicio físico. Haga estiramientos durante las pausas.**

**Aproveche mejor el tiempo. Tome pausas estratégicas cada 30 minutos. Descubra su ritmo natural y evite interrupciones.**

**Dé las gracias y reconozca en los demás el trabajo bien hecho.**

**Asuma el riesgo de parecer imperfecto. Exteriorice las emociones y aprenda a canalizarlas.**

**Si se solicita su opinión sea cauto en lo que dice, no descalifique el trabajo de los demás**

**No se calle. Diga lo que piensa, siempre desde una crítica constructiva. Razone su punto de vista y ofrezca alternativas.**

