



FACULTAD DE INGENIERÍA UNAM
DIVISION DE EDUCACION CONTINUA

CURSOS INSTITUCIONALES

INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL ÁMBITO LABORAL

Del 16 al 20 de Abril de 2007

APUNTES GENERALES

CI-065

Instructora: Lic. María de los Ángeles Solís Flores

COFEPRIS

ABRIL DE 2007

Inteligencia Emocional Objetivo

- ◆ Comprender los conceptos y componentes esenciales del modelo de Inteligencia Emocional, con la finalidad de aplicar sus principios al ámbito de desempeño laboral y personal.

Inteligencia Emocional

1. El entendimiento de un nuevo paradigma: el mundo de la Inteligencia Emocional.
2. Estructura y beneficios de la Inteligencia Emocional.
3. Desarrollo de la Inteligencia Emocional

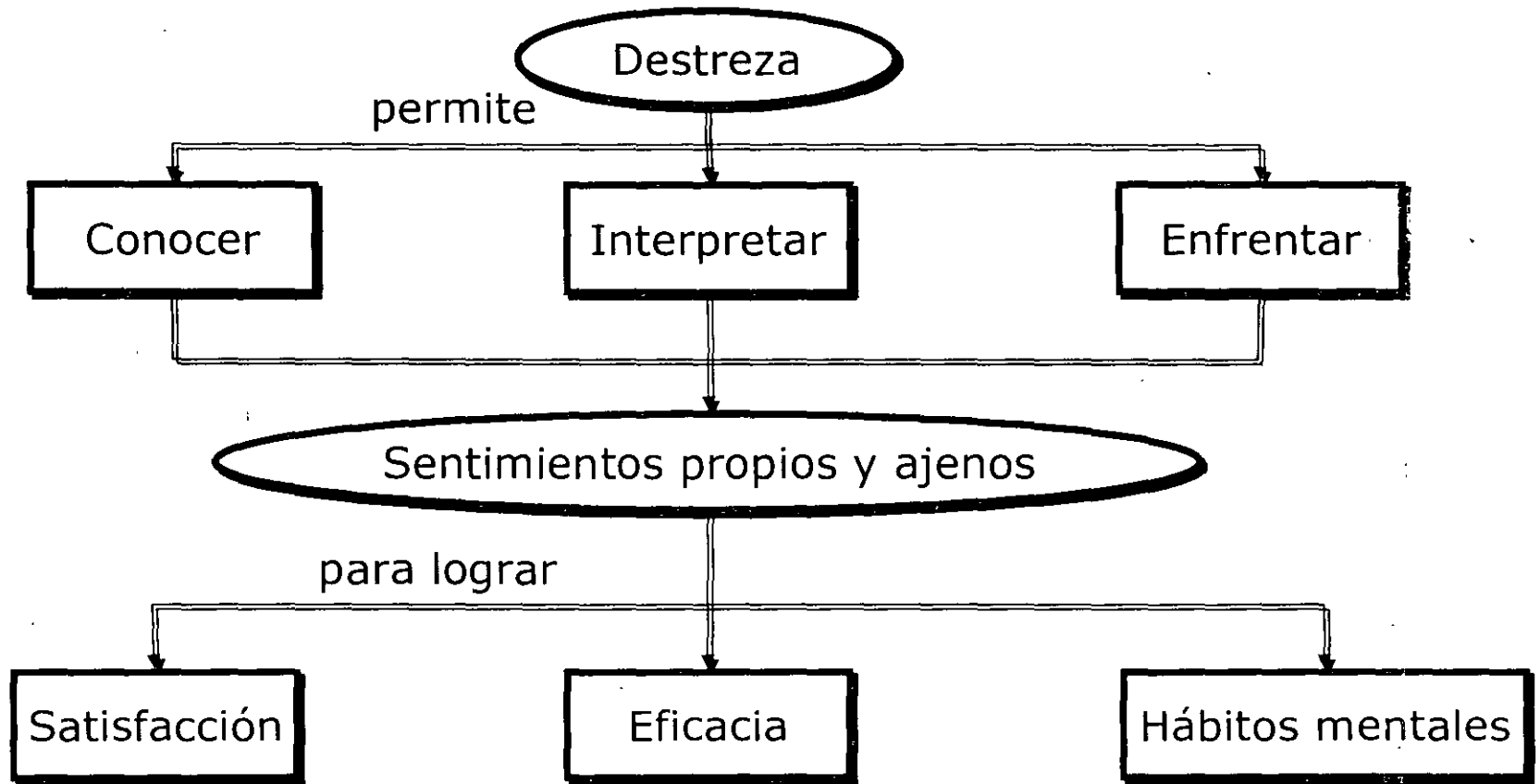
Antecedentes de la Inteligencia Emocional

Año	Autor	Acontecimientos
1990	Peter Salovey (Harvard) John Mayer (New Hampshire)	Descripción de cualidades emocionales importantes para el éxito.
1995	Daniel Goleman	Impulso del concepto con el libro "Inteligencia Emocional".

¿Qué es Inteligencia?

- ◆ Es la capacidad para responder de la mejor manera posible a las exigencias que el mundo nos presenta, pero la hemos enfocado solamente en: reflexionar, examinar, revisar, acumular datos, conocer significados, decidir.

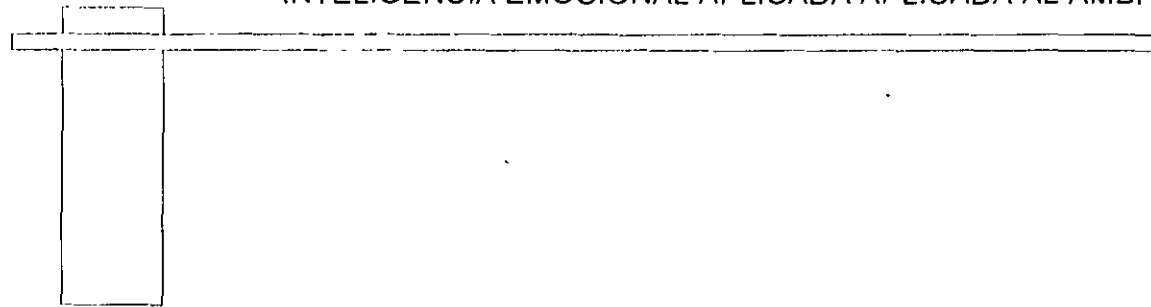
¿Qué es Inteligencia Emocional?



Definición (Daniel Goleman)

Capacidad humana de reconocer, entender, valorar y expresar los propios sentimientos; de manejarlos y modificarlos adecuadamente; de mantener la automotivación a pesar de las adversidades y frustraciones de la vida y reconocer e influir conscientemente en los estados emocionales de los demás manejando nuestras relaciones con empatía





Descubriendo mi Inteligencia Emocional

Emociones básicas



Ira



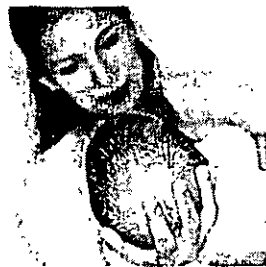
Miedo



Tristeza



Alegría



Amor



Sorpresa



Vergüenza

Habilidades de la IE

- ◆ **Autoconciencia**
- ◆ **Autocontrol**
- ◆ **Motivación**
- ◆ **Empatía**
- ◆ **Habilidad social**

Habilidades que desarrolla la Inteligencia Emocional

- ◆ Control de impulsos.
- ◆ Autoconciencia.
- ◆ Motivación.
- ◆ Entusiasmo.
- ◆ Perseverancia.
- ◆ Empatía.



Beneficios de la IE

- ◆ **Autoconocimiento emocional:**
 - Reconocimiento y designación de las propias emociones.
 - Capacidad para entender las causas de los sentimientos.
 - Diferenciación entre sentimientos y acciones.

Beneficios de la IE

- ◆ Manejo de las emociones:
 - Tolerancia ante frustraciones y control del enojo.
 - Capacidad de expresión adecuada del enojo.
 - Menor comportamiento agresivo y autodestructivo.
 - Mayores sentimientos positivos sobre ellos mismos y su entorno.
 - Manejo del estrés.
 - Menor soledad y ansiedad social.

Beneficios de la IE

- ◆ Aprovechamiento productivo de las emociones:
 - Más responsabilidad.
 - Capacidad de concentración y atención.
 - Menor impulsividad.

Beneficios de la IE

- ◆ Manejo de las relaciones personales:
 - Habilidad para analizar y comprender las relaciones.
 - Resolución de conflictos y negociación.
 - Habilidad y actitud positiva en la comunicación.
 - Mayor acción y consideración.
 - Popularidad y sociabilidad.
 - Actitud pro-social.
 - Cooperación y actitud de compartir.
 - Democracia en el trato con los otros.

CI contra CE

- ◆ ¿Capacidades opuestas?
- ◆ Mezcla de intelecto y agudeza emocional.
- ◆ Entidades totalmente diferentes.

Características de la Inteligencia Emocional

- ◆ Auto confirmante.
- ◆ Impone el pasado sobre el presente.
- ◆ Se autojustifica en el presente.
- ◆ Realidad específica de estar.
- ◆ Memoria selectiva.
- ◆ Asociativa.
- ◆ Atemporal.



autoconciencia

- ◆ sintonizar y comprender la abundante información de sensaciones, emociones, sentimientos, valoraciones, intenciones y acciones sobre nosotros mismos nos ayuda a comprender cómo respondemos, nos comportamos, comunicamos y funcionamos en diversas situaciones



Autoregulación

Controlar nuestras emociones no significa suprimirlas o negarlas, sino reconocerlas, comprenderlas y utilizarlas adecuadamente para transformar las situaciones en nuestro beneficio de manera libre, conciente y buscando un ganar-ganar en nuestras relaciones.

Motivación y Emoción

- ◆ Motivación y motivo **son términos estrechamente ligados**. Estas palabras derivan del verbo latino *movere* que significa “moverse”, “poner en movimiento” “estar listo para la acción.

CICLO DE LA MOTIVACION

- Motivación y autoconfianza
- Motivación y optimismo
- Motivación y entusiasmo
- Motivación y perseverancia
- Motivación y resistencia (capacidad para “mantenerse”)

Empatía + habilidades sociales = inteligencia interpersonal

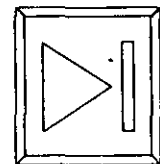
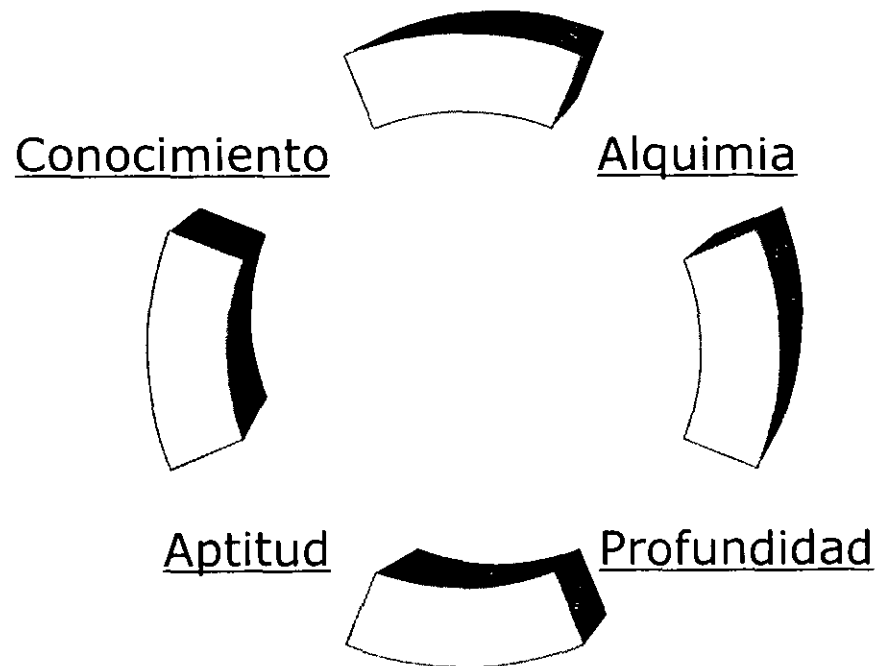
Empatía:

- Me doy cuenta de las emociones del otro.
- Entiendo el motivo de las emociones del otro.
- Soy capaz de responder a las emociones del otro.

Habilidades Sociales

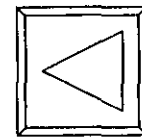
- ◆ Liderazgo
- ◆ Trabajo en equipo
- ◆ Capacidad de persuadir
- ◆ Capacidad de cooperación
- ◆ Capacidad de servicio

Cuatro pilares de la Inteligencia Emocional



Conocimiento emocional

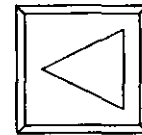
- ◆ Honestidad emocional.
- ◆ Energía emocional.
- ◆ Retroinformación emocional.
- ◆ Intuición práctica.



Aptitud emocional

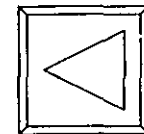


- ◆ Presencia auténtica (credibilidad y autenticidad).
- ◆ Radio de confianza.
- ◆ Flexibilidad y renovación.
- ◆ Descontento constructivo.



Profundidad emocional

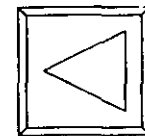
- ◆ Potencial único y propósito.
- ◆ Compromiso, responsabilidad y conciencia.
- ◆ Influencia sin autoridad.
- ◆ Integridad aplicada.



Alquimia emocional



- ◆ Flujo intuitivo.
- ◆ Cambio de tiempo reflexivo.
- ◆ Percepción de oportunidades.
- ◆ Creación del futuro.



Componentes de la Inteligencia Emocional

- ◆ Motivación interna.
- ◆ Empatía.
- ◆ Habilidades sociales.
- ◆ Asertividad.

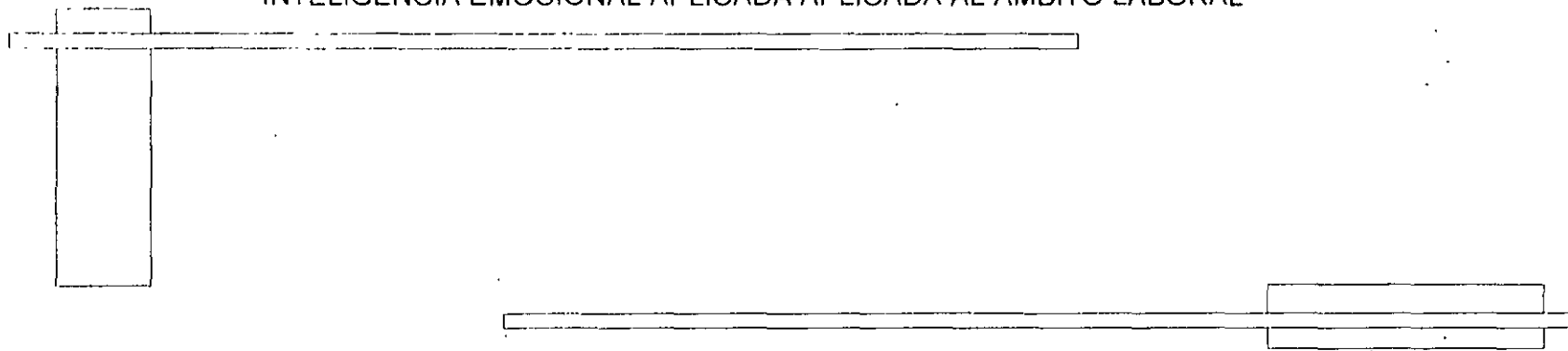


La nueva norma en el trabajo

INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Factor *sine qua non* del liderazgo

... Las reglas del trabajo están cambiando. Ahora se nos juzga según nuevas normas: ya no importan sólo la sagacidad, la preparación y la experiencia, sino como nos manejamos con nosotros mismos y con los demás...



...La inteligencia emocional se puede aprender.

... Si ignoramos el elemento humano estamos destinados al fracaso.

En el complejo mundo moderno, el progreso de las empresas y de los individuos que las componen dependerá cada vez más de la inteligencia emocional.

conclusiones

- ◆ Tener capacidad para aprender en la vida, depende en gran medida de que nuestros padres y maestros nos hayan brindado el tipo de cuidados que pueden equipararse a un “Programa de educación de los sentimientos”...