

Bienvenidos

Inteligencia Emocional

Tipos de inteligencias según Howard Gardner

(Frames of mind: The theory of multiple intelligences)

Existencial

- Filosofía personal, ¿por que hacemos lo que hacemos?, ¿hacia donde vamos?

Espacial

- Creatividad e interpretación de espacios y dimensiones

Naturalista

- Relación con el mundo natural

Interpersonal

- Capacidad de empatizar con los demás

Corporal - kinestésica

- Habilidades motrices

Lógica-Matemática

- Resolución de problemas lógicos y de razonamiento numérico

Musical

- Interpretación, ritmo o ejecución de música

Intrapersonal

- Comprensión de los sentimientos y emociones propias así como la correcta toma de decisiones

Lingüística

- Dominio y uso correcto del lenguaje

¿Donde esta la inteligencia emocional?

Existencial

- Filosofía personal, ¿por que hacemos lo que hacemos?, ¿hacia donde

Espacial

- Creatividad e interpretación de espacios y dimensiones

Naturalista

- Relación con el mundo natural

Interpersonal

- Capacidad de empatizar con los demás

Corporal - kinestésica

- Habilidades motrices

Lógica-Matemática

- Resolución de problemas lógicos y de razonamiento numérico

Intrapersonal

- Comprensión de los sentimientos y emociones propias así como la correcta toma de decisiones

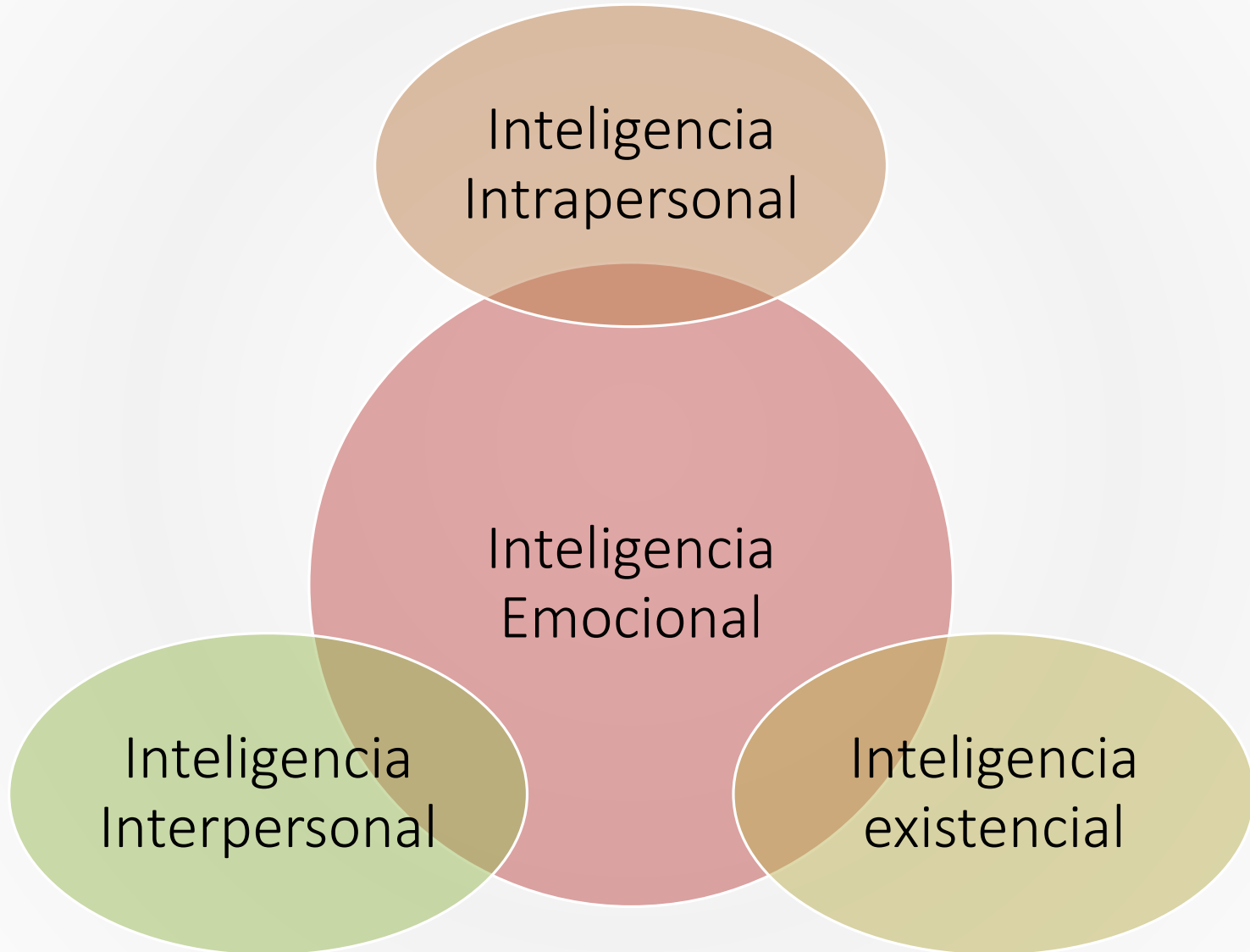
Lingüística

- Dominio y uso correcto del lenguaje

Musical

- Interpretación, ritmo o ejecución de música

La Inteligencia emocional es intrapersonal



Comprensión de los **sentimientos y emociones** propias así como la correcta **toma de decisiones**

Inteligencia emocional

¿Porqué hacemos lo que hacemos?,
¿hacia donde vamos?

Capacidad de **empatizar** con los demás

Como cualquier
otra cosa, la
inteligencia
emocional se
puede
incrementar

¿Qué se requiere
para ser mas
inteligente?

Competencia consiente

Modelo de Competencia Consciente

La persona es muy competente y sabe porque.

Competente
Consciente



Incompetente
Inconsciente



La persona es
incompetente y no lo sabe.

Incompetente
Consciente



La persona es
incompetente pero lo
sabe y esta dispuesto a
aprender.

Competente
Inconsciente



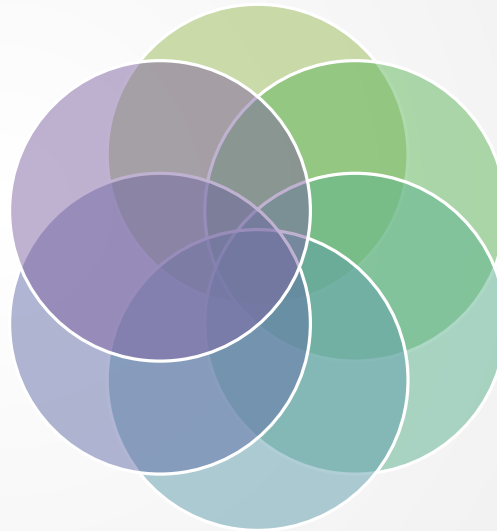
La persona es buena para algo (es
"natural") pero no lo sabe.

El competente Consciente

Comprende y
Aprende

Lo puede
ENSEÑAR.

Lo puede
MEJORAR.



SABE como
hacerlo bien.

Sabe COMO
lo hizo.

Lo puede
REPETIR.



La clave de cualquier cosa a mejorar es..



Incrementar
la
competencia
consciente

Consecuencias

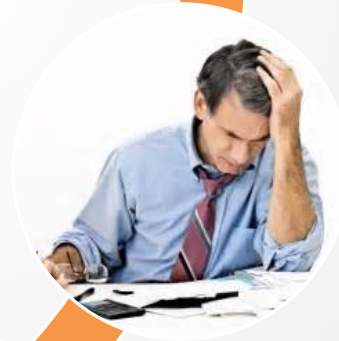
Consecuencias
de una pobre
utilización de
la inteligencia
emocional



Ansiedad



Depresión



Stress



Estancamiento

¿A dónde te
llevan estas
situaciones?



Ansiedad



Depresión



Stress



Estancamiento

Emociones y sentimientos

La Inteligencia emocional es una aptitud esencial para para auto-desarrollarse constructivamente

la inteligencia emocional se pone de manifiesto cuando operamos con información emocional.

¿Qué es una emoción?

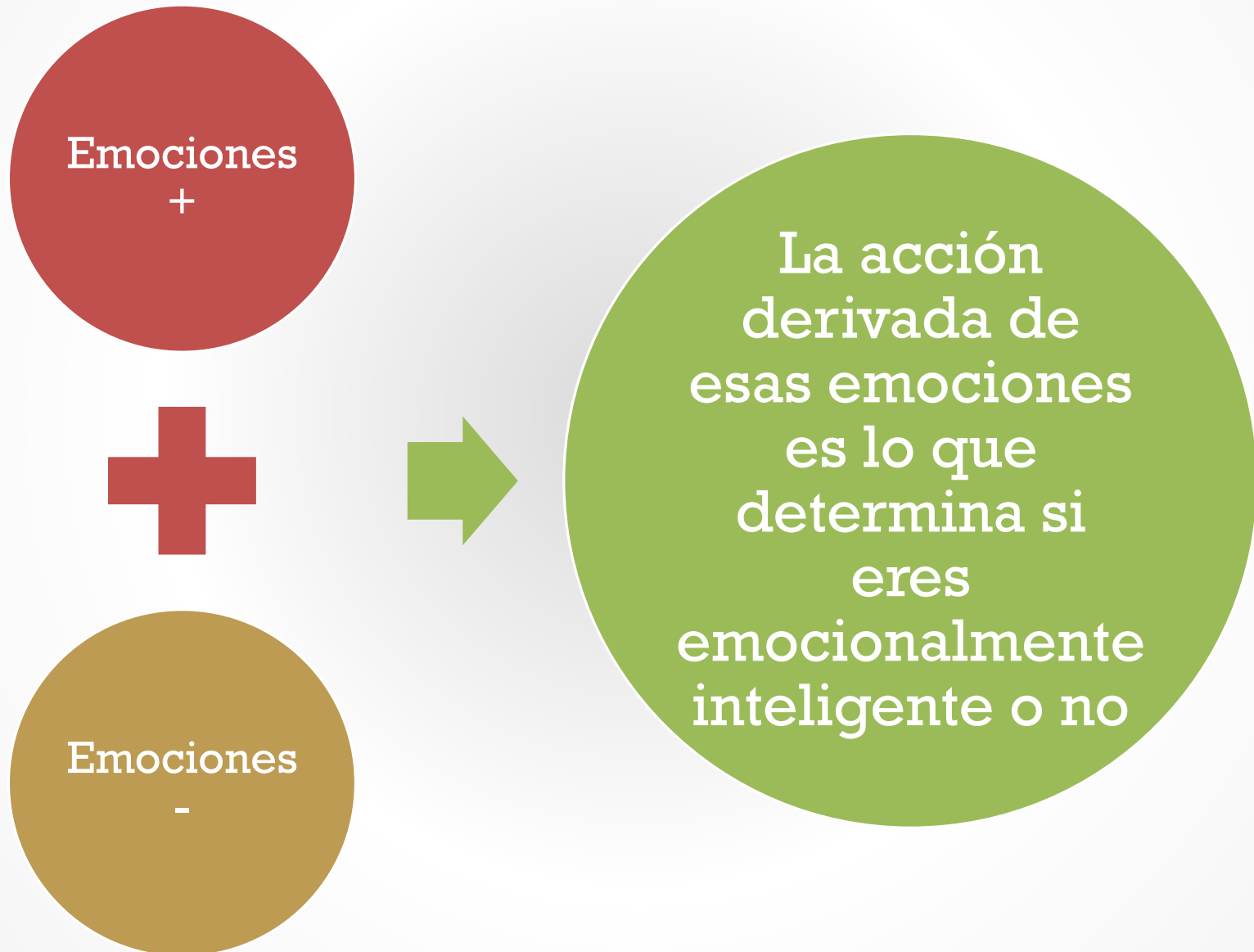
Emoción

- Acción derivada de una acción

Sentimiento

- Lo que se queda después de una emoción

Tipos de emociones



Inteligencia emocional

Si las
emociones
negativas e
incluso positivas
te llevan a
**ACCIONES
NEGATIVAS**



Pobre
inteligencia
emocional

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional sirve para poner bajo control las emociones negativas que afectan nuestra vida



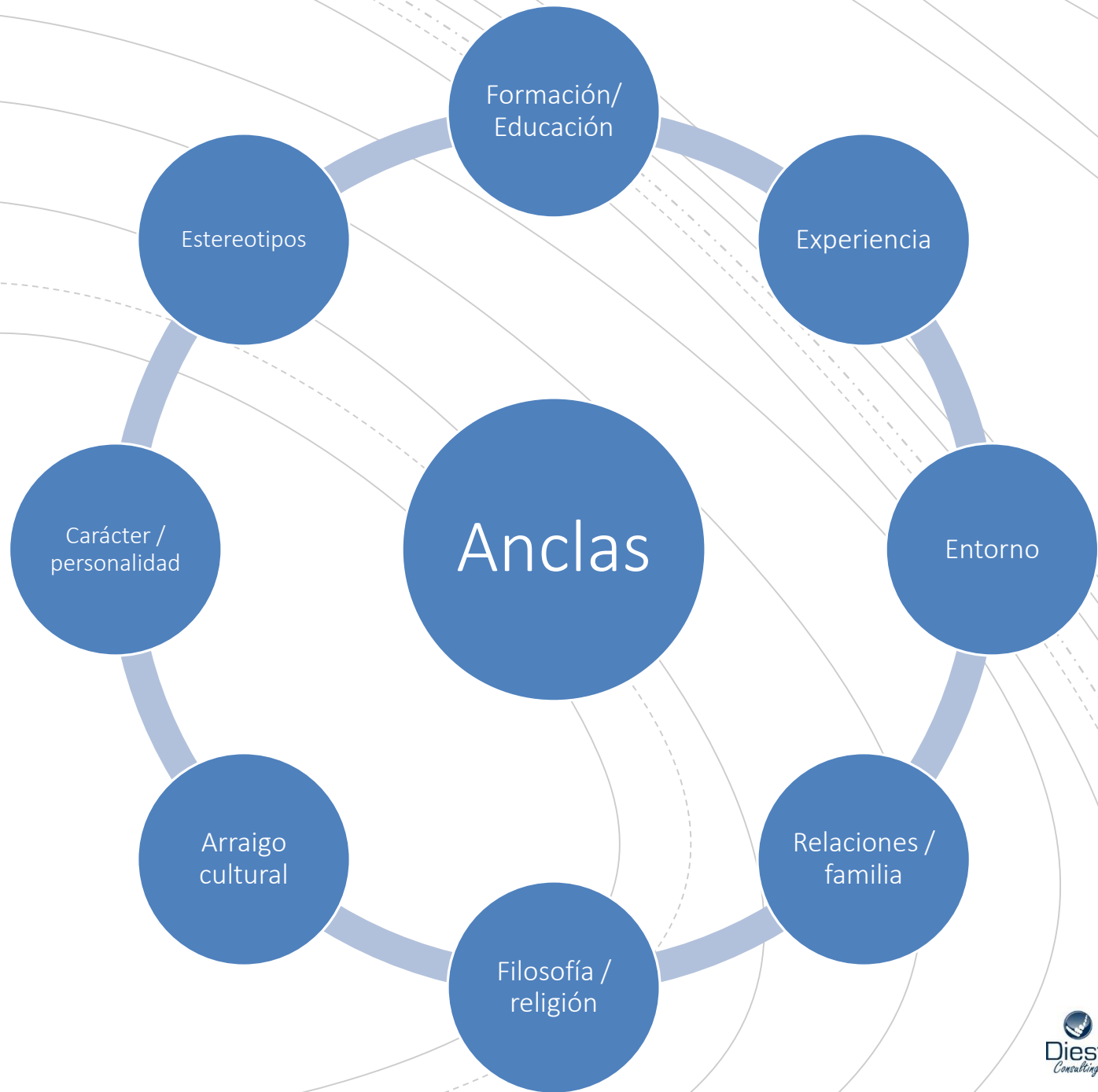
También sirve para desatar las emociones positivas que mejoren nuestra vida

Anclajes

Anclaje emocional

- Un ancla emocional es un sentimiento, pensamiento, idea o paradigma arraigado en tu mente y que lo interpretas como verdadero aunque no lo sea del todo

**Los
Anclajes
se van
formando
durante el
transcurso
de tu vida**

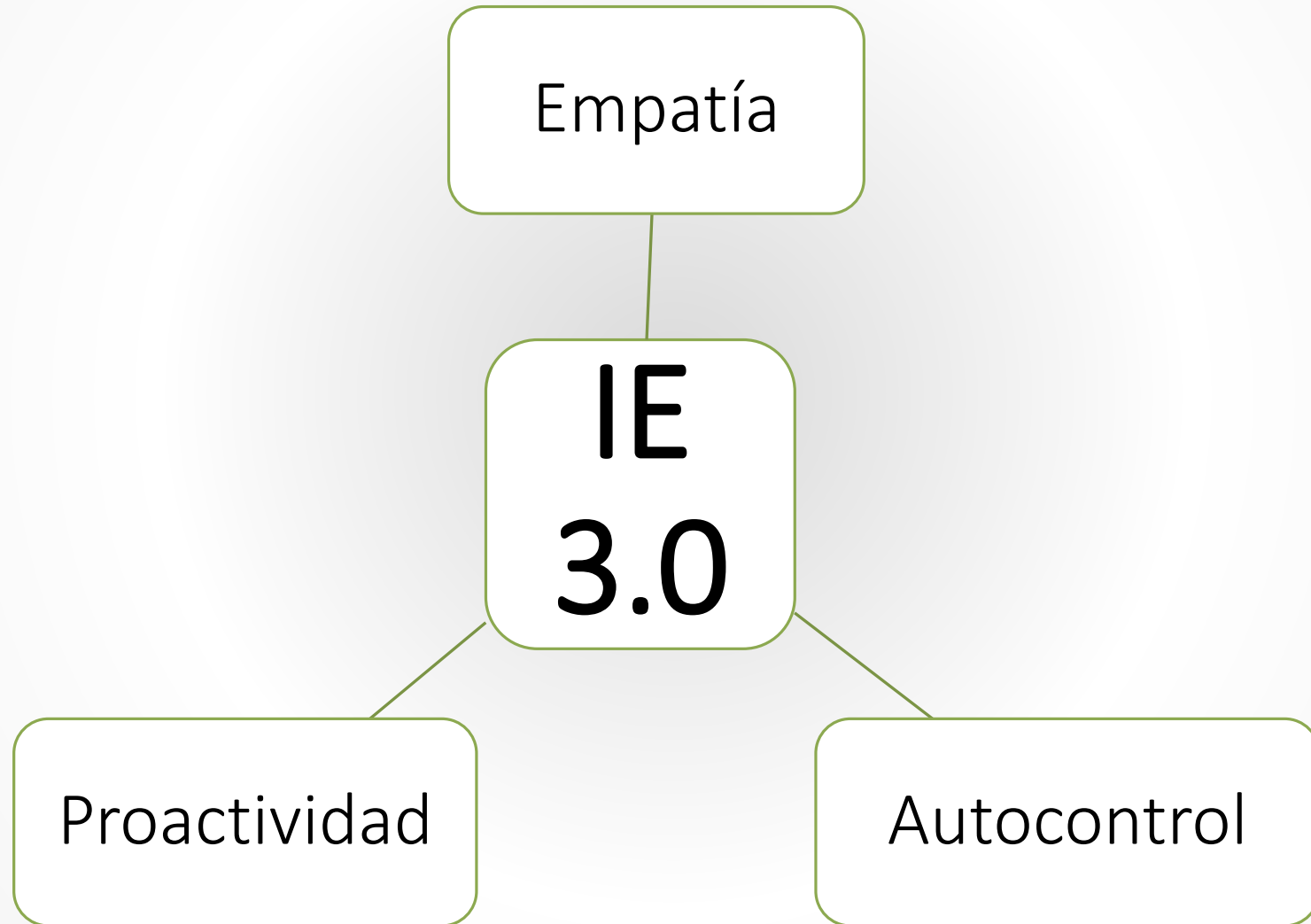


IE 3.0

Inteligencia emocional

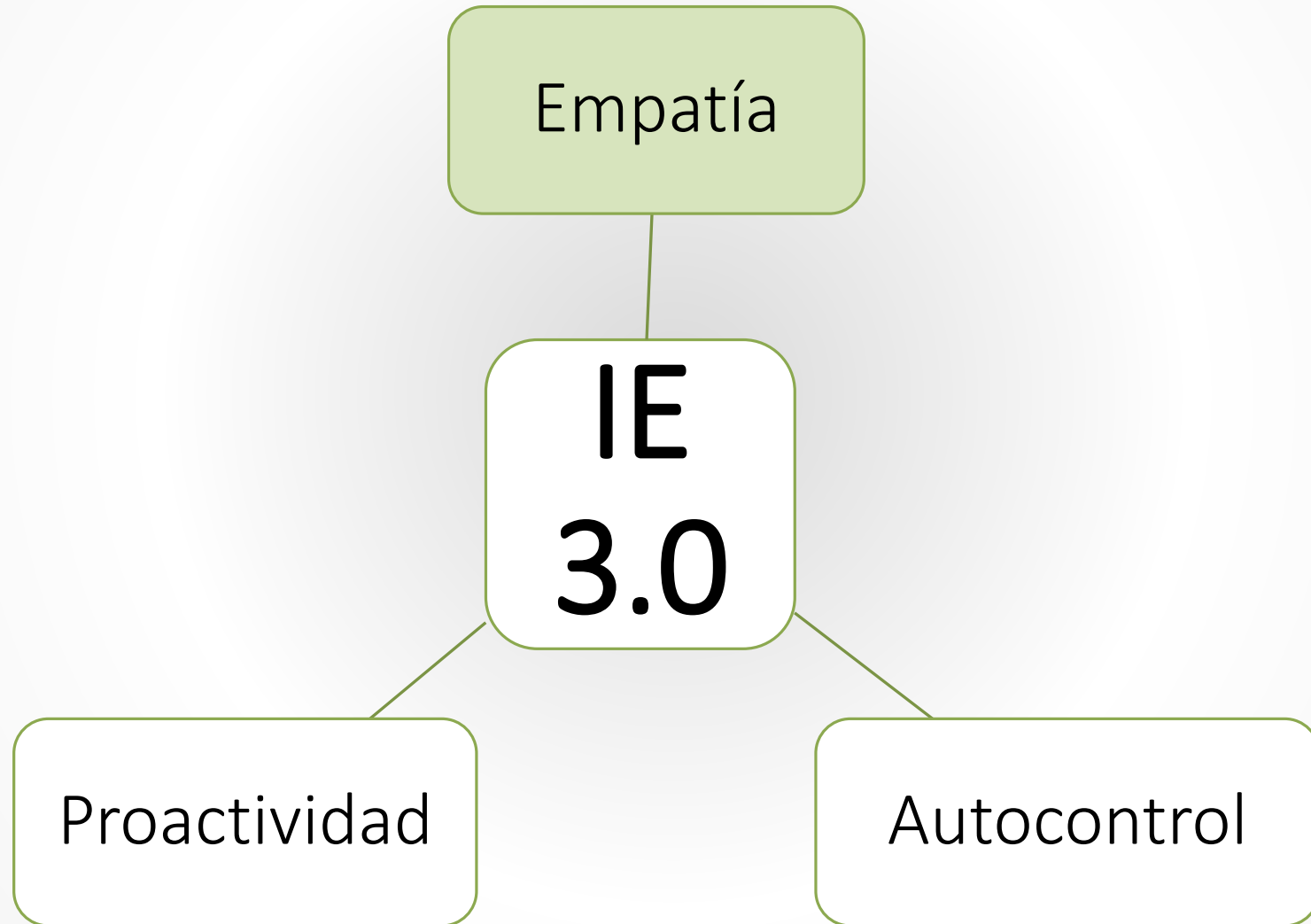
3.0

Inteligencia emocional 3.0



Empatía

Inteligencia emocional 3.0



Empatizar



Ponerse en el lugar del otro para entender mejor sus sentimientos y emociones.

Empatizar

- Ponerse en el lugar del otro para entender mejor sus sentimientos y emociones.

Empatizar

- Empatizar no significa que estés de acuerdo en todo para querer “encajar”.

Polos

Pasividad:
hacer los
que otros
quieren

Agresividad:
hacer lo
que yo
quiero

Tres tipos de comportamientos


Agresividad

Asertividad

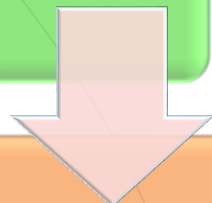
Pasividad

Asertivo

Comportamiento maduro.
Acepta críticas, no reacciona,
no lo toma personal.



No agrede ni se somete a la
voluntad de otras personas.



Expresa sus convicciones y
defiende sus derechos sin la
intención de herir o perjudicar.

**Empatizar
siendo**

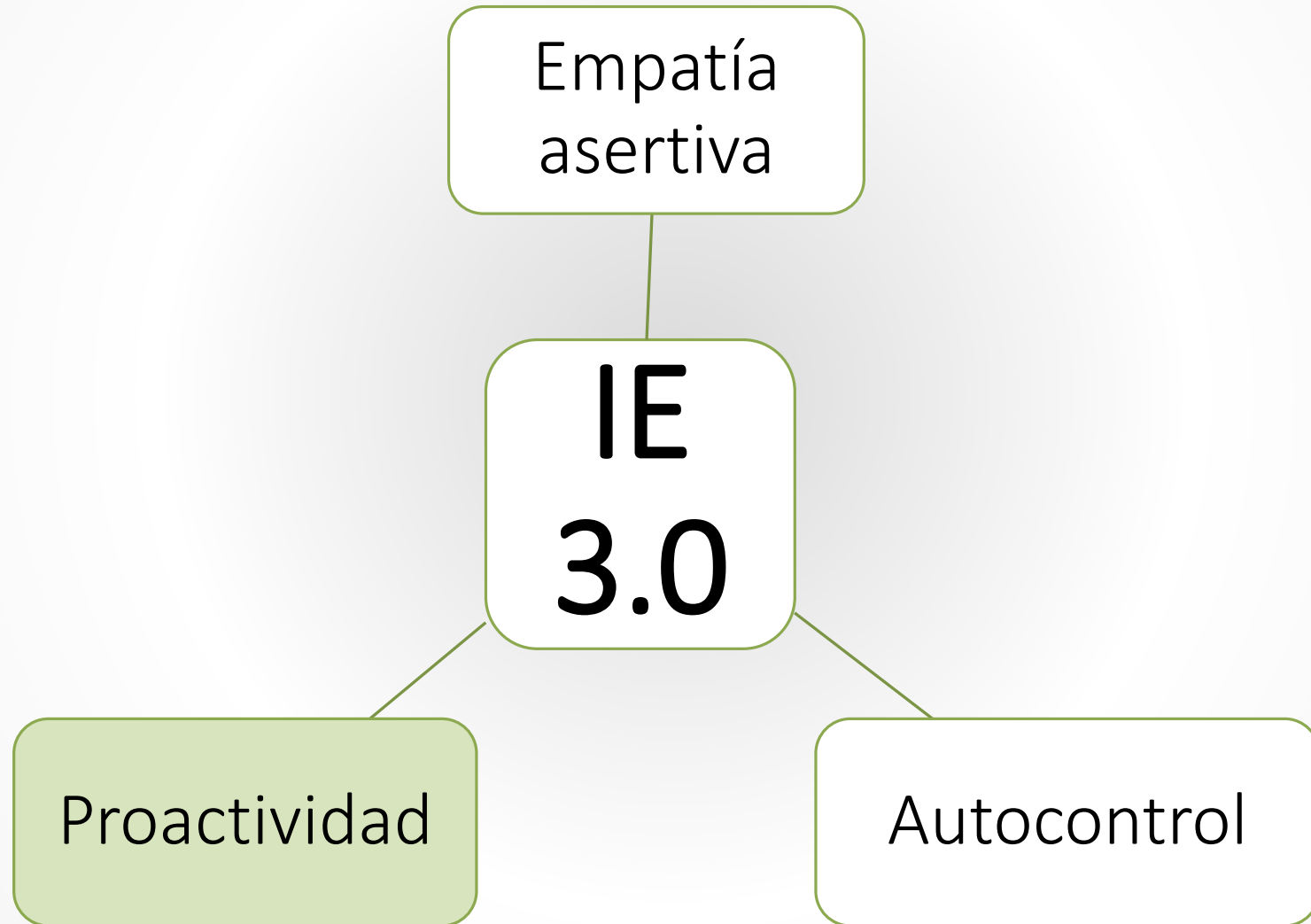


Asertivo

**Aprender a
utilizar la
empatía asertiva
es ser
emocionalmente
inteligente**

Proactividad

Inteligencia emocional 3.0

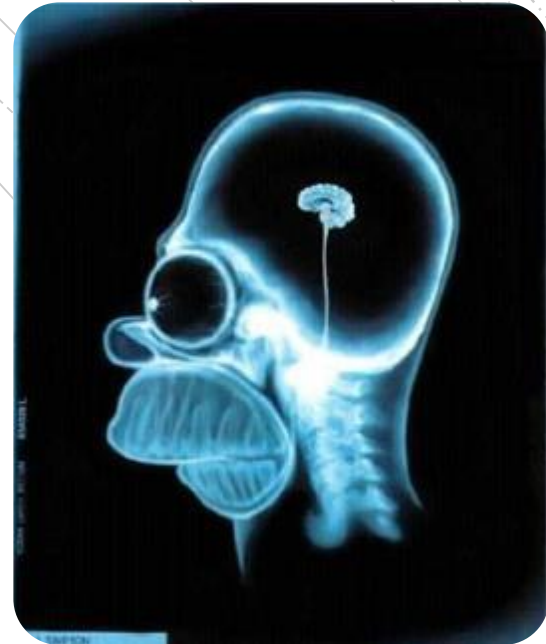


Reactivo vs. Proactivo

Proactivo

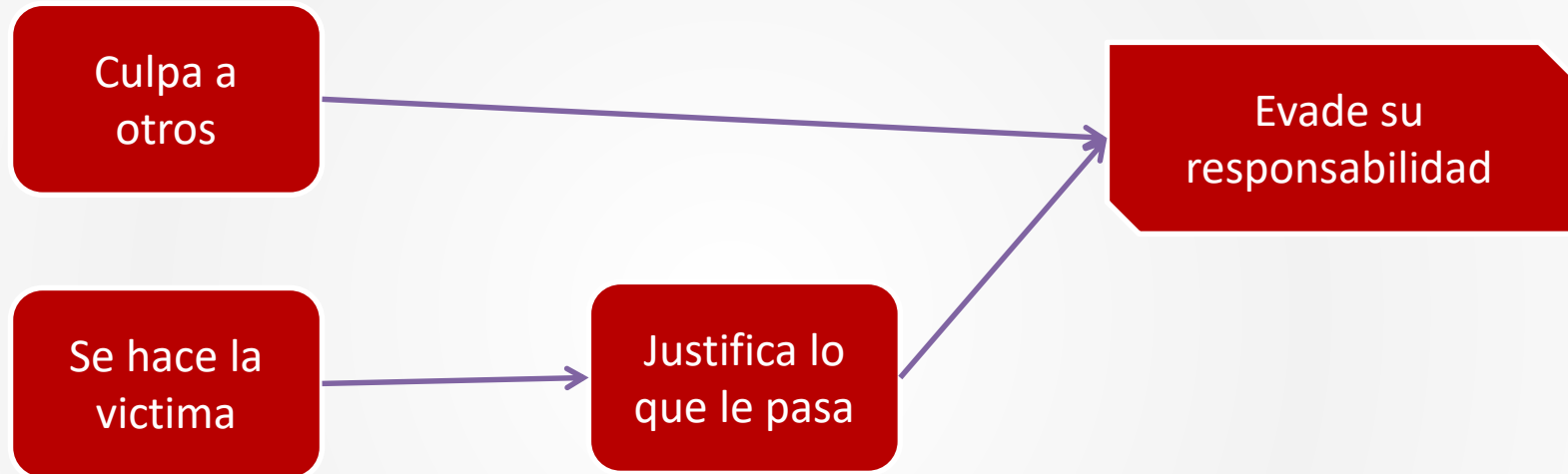


Reactivo

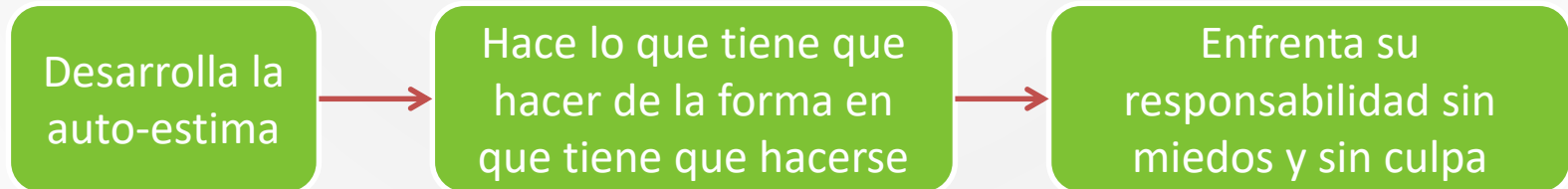


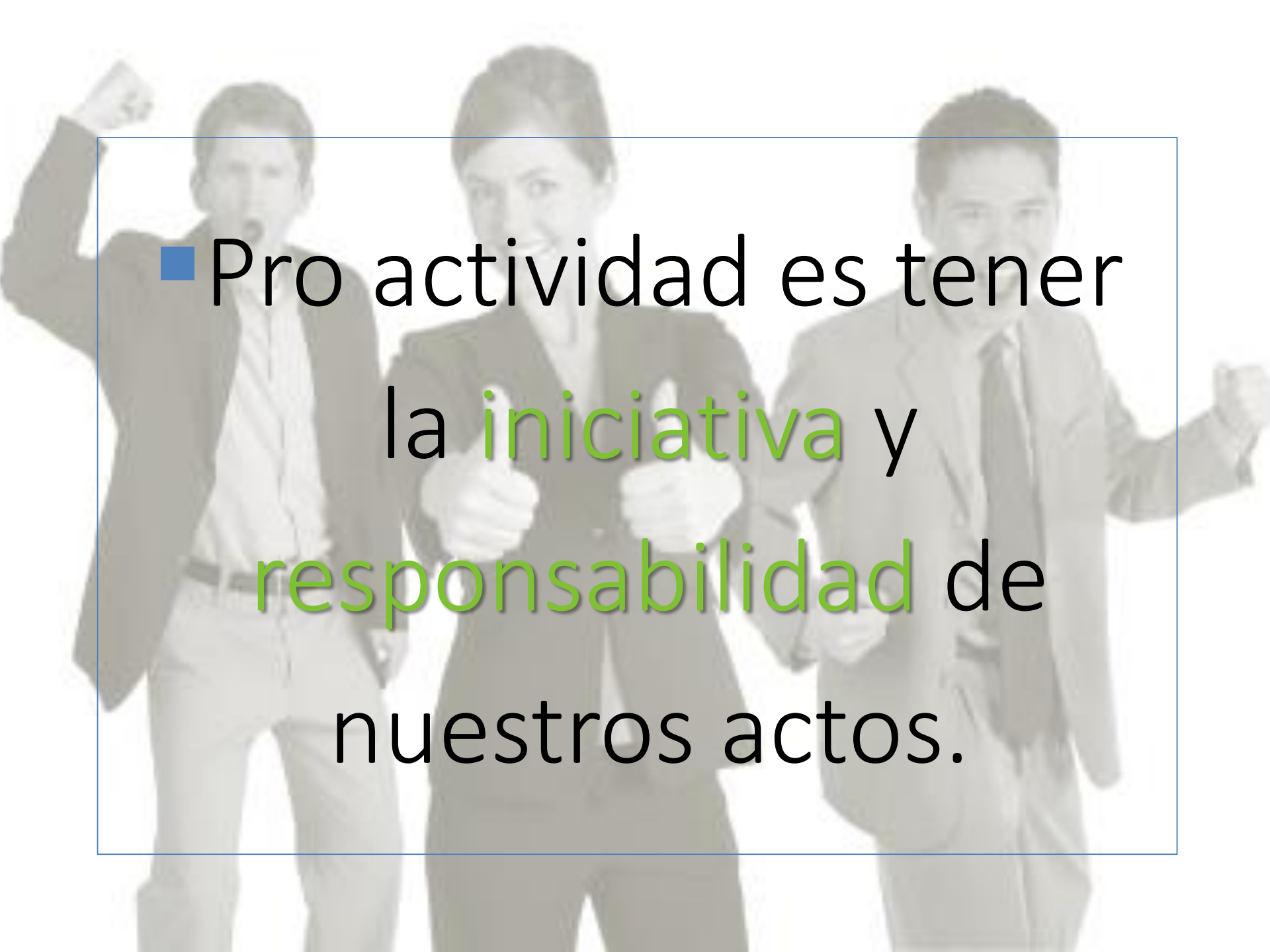
Reactivo vs. Proactivo

Reactivo



Proactivo

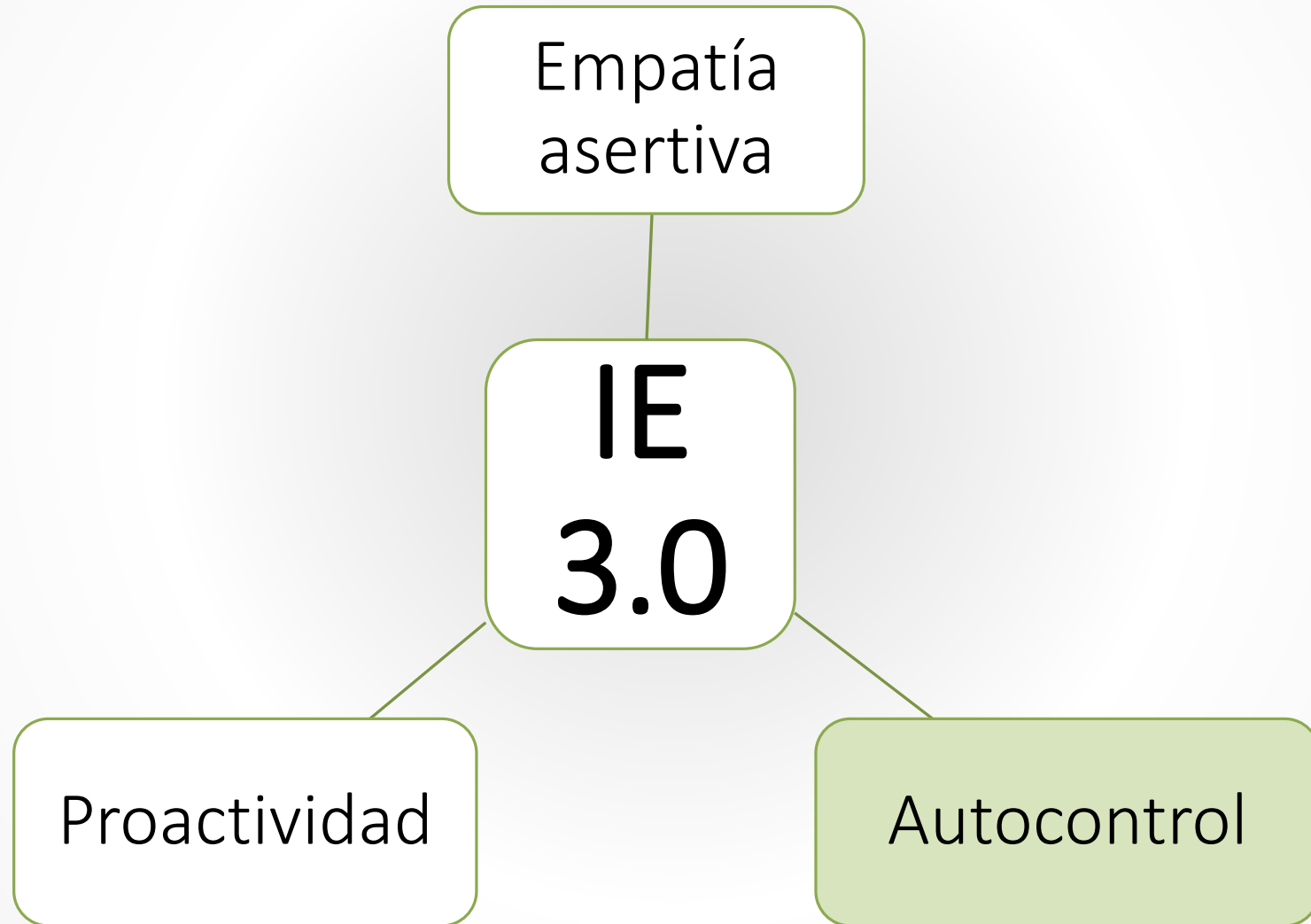


- 
- A faded background image of three business professionals in suits. On the left, a man has his right fist raised. In the center, a woman and a man are giving thumbs up. On the right, a man has his right fist raised. The text is overlaid on this image.
- Pro actividad es tener la **iniciativa** y **responsabilidad** de nuestros actos.

**La proactividad
produce emociones
positivas por lo que
ser proactivo te
permitirá tomar
mejores decisiones,
decisiones
emocionalmente
inteligentes**

Autocontrol

Inteligencia emocional 3.0



Empatía
asertiva



Pro
actividad



¿?



Reaccionar
positivamente
en situaciones
negativas

¿Qué es auto
control?

Tener
metas
claras en la
vida

Buscar
entender
antes de
ser
entendido

Propósito vital:

- ¿Cuales son mis metas?

Saber cuando decir
“NO”: atentado contra
la asertividad y
proactividad o te
proyecta fuera de tu
propósito vital

Saber cuando decir
“SI”: construcción de la
asertividad y
proactividad o te
impulsa hacia tu
propósito vital

Metas
claras



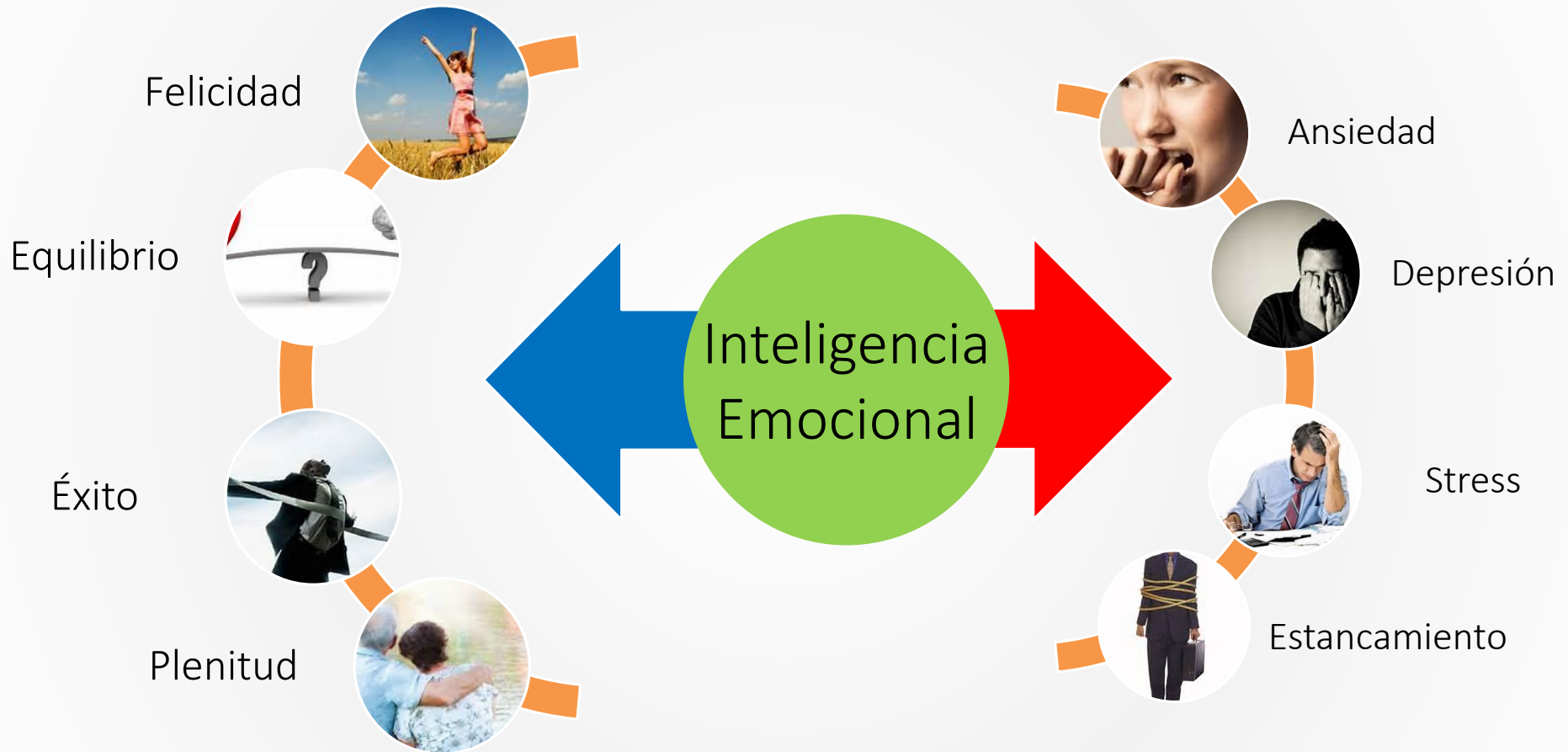
Propósito vital

- Debe incluir metas significantes, trascendentales que provean una base filosófica clara de como debo vivir.

**Contar con un
propósito vital
produce
autocontrol**

**Cuando hay
autocontrol las
acciones están
dirigidas por
la asertividad
emocional y la
proactividad**

**Logrando con
ello equilibrio
y felicidad**



Muchas Gracias

<http://diestconsulting.com/IE>

Hugo A. Becerra Espinoza
Cel: 044 (656) 199.89.76
Email: hugo@diestconsulting.com

www.diestconsulting.com