

Inteligencia Emocional: Siete Herramientas para su Desarrollo

Dafne Navarro



Objetivo General

Identificarás tus fortalezas y áreas de oportunidad para el desarrollo de la inteligencia emocional y utilizarás diversas herramientas para que las apliques en tu vida personal, social y en la empresa.



Metodología del curso

- Constructivista
- Aplicable al ámbito laboral
- Resolutiva
- Respetuosa de la palabra
- Propositiva
- Conocimiento que no se pone en práctica a las 72 hrs. de haberlo recibido, se desvanece.

Temas

1. ¿Quién soy?

- a. Mi tipo de personalidad predominante
- b. Las sensaciones en mi cuerpo

2. Procesos de estímulo - respuesta

- a. Canales de percepción de la realidad
- b. Mi mapa emocional

3. Conoce las emociones

- a. Componentes de la inteligencia emocional
- b. La MATEA, esas emociones básicas

4. Alfabetización emocional

- a. Los 5 pilares de la inteligencia emocional
- b. Mis habilidades emocionales (conmigo y con los otros)

5. Procesos emocionales

- a. Creencias limitantes y el discurso
- b. Comunicación efectiva que es asertiva

Máximas del taller

Participante.com

Respeto

PP

YO

Participo

**ABRO MI
MENTE**

Entusiasmo

TEMA 1.

¿Quién soy?



CONCIENCIA, REQUISITO DE CAMBIO

La conciencia es la condición esencial para el aprendizaje y el cambio.

No podemos cambiar algo de lo que no nos damos cuenta.

Quien no aprende, está condenado a repetir una y otra vez pautas de pensamiento, emoción y comportamiento

Trabaja en tu capacidad de “darte cuenta”

- Es mucho más que adquirir un conocimiento de algo que captamos a través de los sentidos
- Es la capacidad para determinar lo que desde nuestra escala de valores nos es importante
- Es la forma en que nuestras creencias “modifican” la realidad que observamos
- Es reconocer quiénes somos y que esta forma de estar en el mundo quizá no sea suficiente para alcanzar lo que nos proponemos
- Es renunciar a sentirnos víctimas de las circunstancias y hacernos cargo de nuestro destino



Conoce tu personalidad

- La tipología de las personalidades está basado en el modelo académico del comportamiento humano DISC. Dr. William Moulton Marston.
- Determina la energía del comportamiento y la conciencia de cada persona.
- Hacia fines de los años 50 se produce el Análisis de Perfil Personal. Dr. Thomas Hendrickson.
- Este análisis permite la identificación de un estilo comportamental de la persona, dentro de su ambiente laboral.
- El Análisis de Perfil Personal es una herramienta útil para conocer tus propias características y la de las personas con las que te relacionas, por medio de la observación de su comportamiento, lenguaje verbal y corporal.

Análisis del perfil persona

- La tipología *DISC* permite reconocer los comportamientos de las personas, a través de cuatro tendencias para atenderlos de acuerdo a sus características predominantes.



Herramienta 1

Conoce tu perfil de personalidad



Ejercicio – Perfil de Comportamiento DISC

Instrucciones:

- A continuación encontrarás 14 categorías con cuatro adjetivos cada una.
- En cada categoría ordena los 4 adjetivos de acuerdo a la precisión con que te describan, otorgando un 1 al adjetivo que mejor te describa, un 2 al que te describe bien, un 3 al que te describe menos y un 4 al adjetivo que no te describa
- En cada categoría debes utilizar la puntuación 1, 2, 3 y 4 una sola vez y que cada adjetivo debe tener una puntuación.
- En la última tabla suma la puntuación total para cada símbolo, recuerda que el gran total es de 140.

Relacionamiento con perfil Dominante

- Son breves, directos y rápidos en las respuestas.
- Les gusta ser admirados.
- El dinero y el tiempo es importante para ellos.
- No inicies discusiones de tipo personal.
- Jamás los presiones, o amenazas; ellos saben qué hacer.
- Guarda una distancia cordial al igual que con su lenguaje corporal.
- Déjale dirigir el encuentro.
- Usa frases como: “Te admiro”, “Valoro tu tiempo”, “Eres muy eficiente, felicidades”...



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Relacionamiento con perfil Influyente



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)

- Son amigables y entretenidos.
- Comparten sus contactos.
- Saltan de un tema a otro.
- Intercambia bromas e historias personales.
- Utiliza un lenguaje corporal cercano.
- Muéstrate relajado
- Usa frases como: “¿Ya tomaste café?, Tomemos un café juntos y discutamos la situación”.

Relacionamiento con perfil Estable

- Se involucran demasiado.
- Tienden a tomar las cosas personalmente.
- Prefieren trabajar por su cuenta.
- Buscan evadir las situaciones y aplazarlas.
- Sé amable con él.
- Dale un detalle.
- Toma en cuenta su sensibilidad al llamarle la atención.
- En la forma como le digas las cosas, reaccionará.
- Realice los esfuerzos necesarios para ganar su confianza
- Usa frases como: “Reconozco tu aportación y te lo agradezco”.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Relacionamiento con perfil Cumplido

- Convencen con cifras, estadísticas y razones lógicas.
- Escuchan atentamente y prestan atención a los detalles y explicaciones.
- Tienen un “mundo complejo” y no aceptan una solución fácil o una perspectiva sencilla de las cosas.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

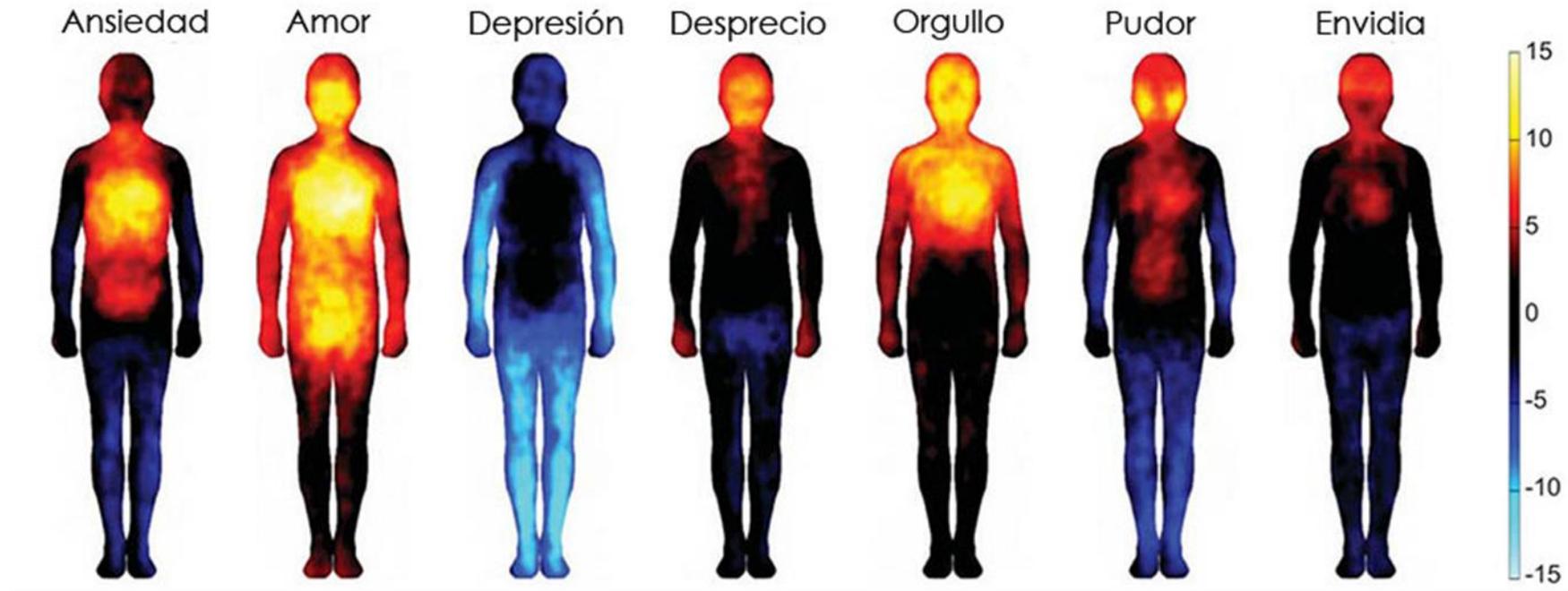
- Enséñale a tomarse menos en serio la vida.
- Invítalo a que sea más empático
- Actúa con rapidez y perfección.
- Evita el contacto corporal demasiado cercano.
- Usa frases como: “Para convencerte, voy a darte argumentos, pruebas...”

Las sensaciones en mi cuerpo

- Las sensaciones tienen que ver con percibir desde los sentidos.
- Las sensaciones se manifiestan en el cuerpo.
- Las percibimos como el calor, frío, la piel de gallina, agrio, dulce, vacío en el estómago, sudoración.



Emociones en mi cuerpo



Herramienta 2

Segmentos corporales

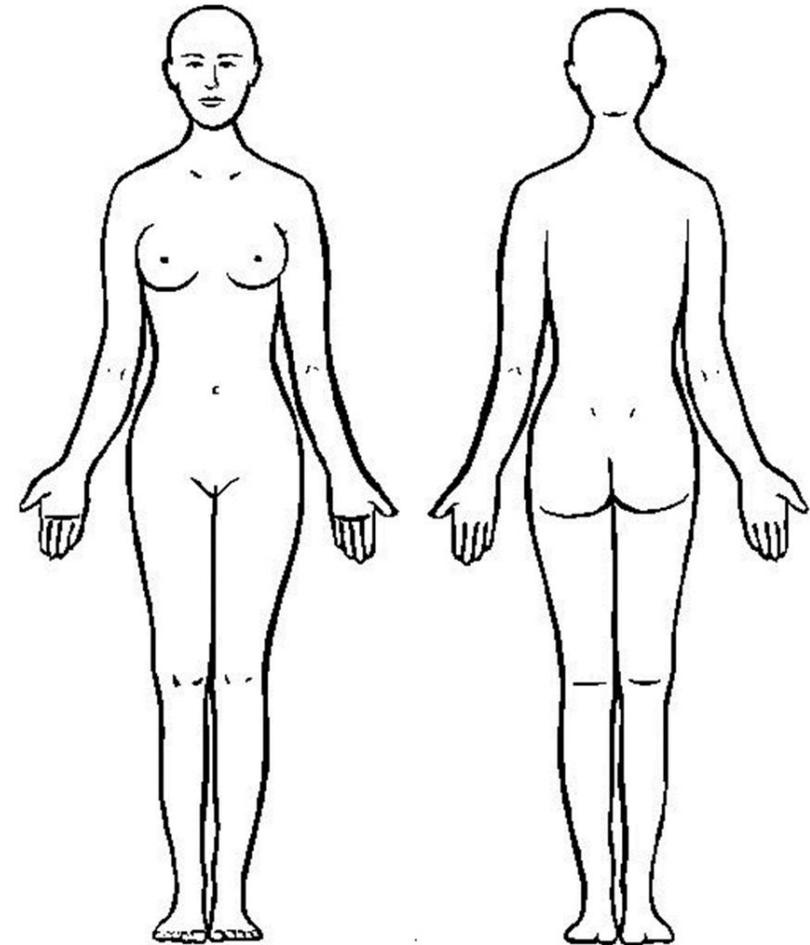
Ejercicio – Las sensaciones en mi cuerpo

Instrucciones:

Utilizando un color rojo ilumina las partes del cuerpo donde frecuentemente percibes mayores sensaciones por tus emociones.

Con un color azul ilumina las partes del cuerpo donde frecuentemente no percibes sensaciones por tus emociones.

Compara resultados con tus compañeros y comenta.



TEMA 2.

Procesos de estímulo - respuesta



Percepción

- La corriente de la Programación Neurolingüística nos dice que el mundo, tal y como lo vemos no existe, somos nosotros quienes lo “reinterpretamos” según nuestra personalidad, y según la predominancia de unos sentidos sobre otros.



Palabras relacionadas

V Ya veo, Observo, Imagino, Perspectiva

A Digo, Escucho, "En otras Palabras", Oye

K Siento, dame una mano, lo tengo, capto

Herramienta 3

Percibiendo mi realidad



Ejercicio – Percibiendo mi realidad

Instrucciones:

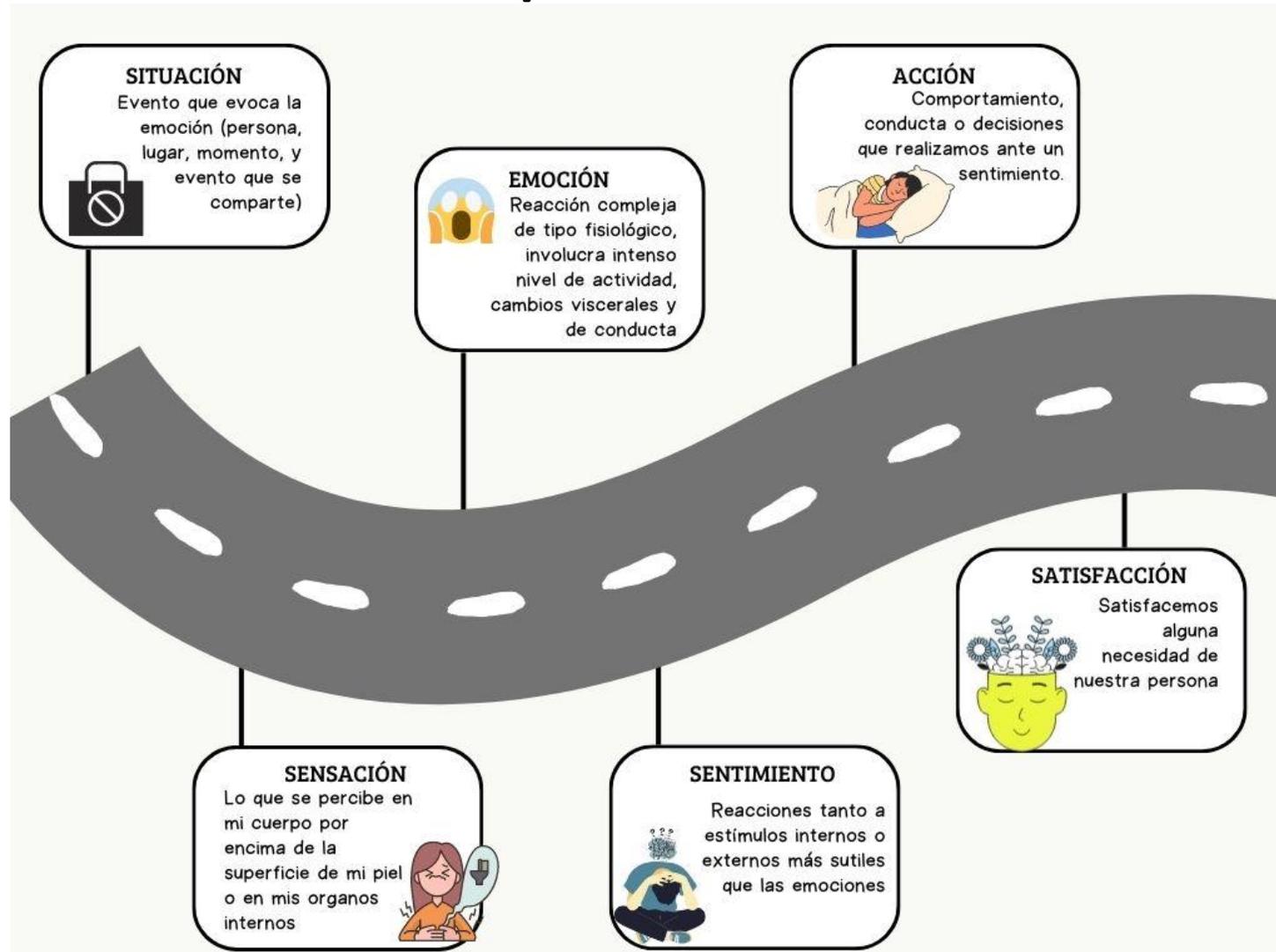
Contesta el siguiente cuestionario que te ayudara a determinar tu sistema de percepción dominante, para ello circula la letra que coincida con tu opinión.

Suma las respuestas por cada letra y multiplica la cifra por cinco.

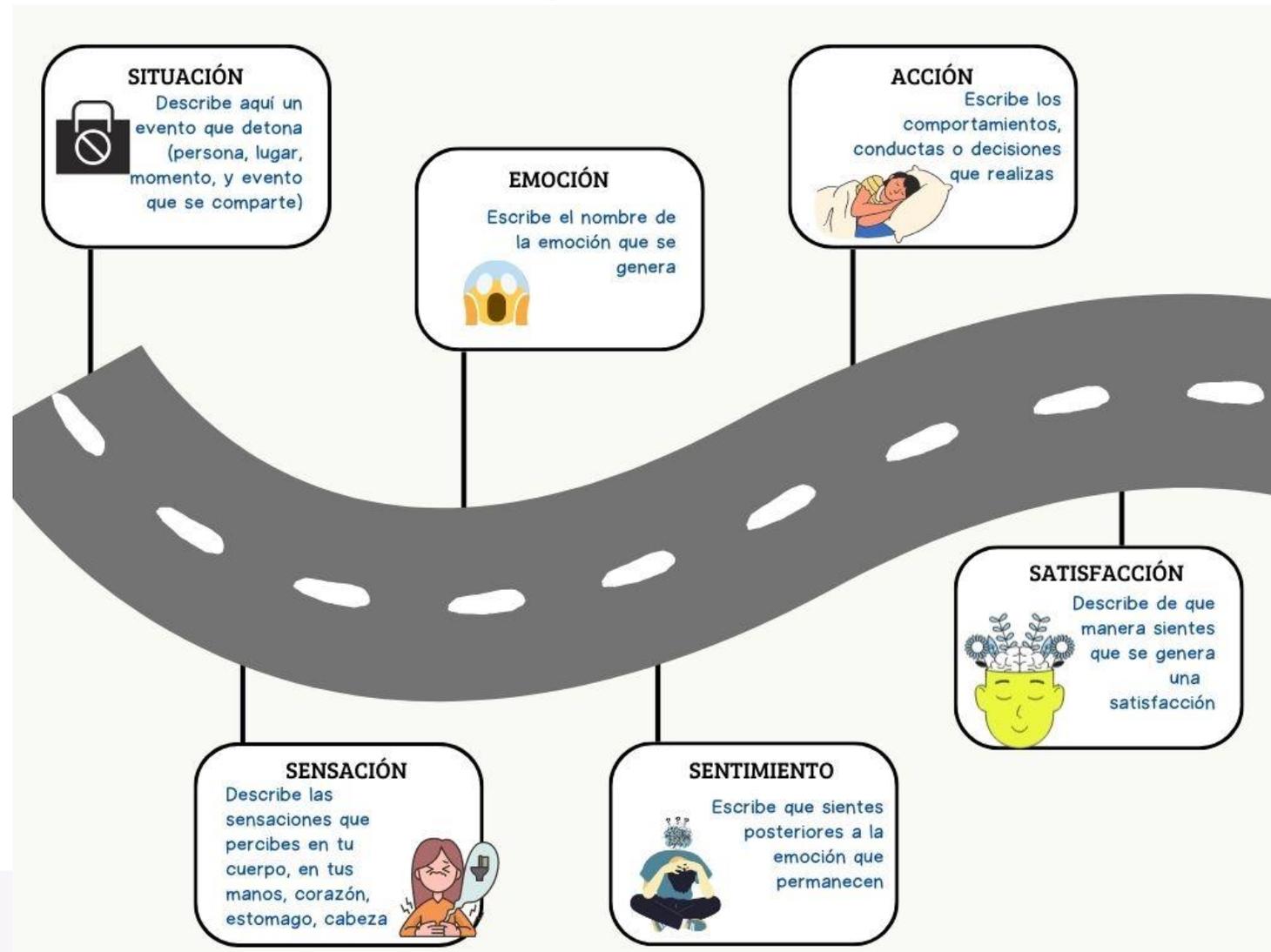
Vacía la información en el tablero.

La puntuación más alta corresponde al tipo de percepción dominante en tu persona. Márquela con una X.

Mi mapa emocional



Herramienta 4 Mi mapa emocional



TEMA 3.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](#)

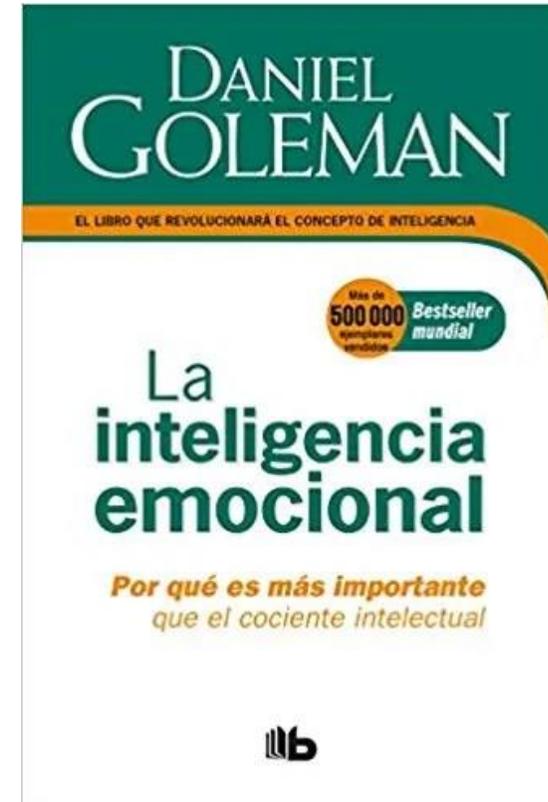
Conoce las emociones

Componentes de la inteligencia emocional

Para Daniel Goleman (1999), la Inteligencia Emocional tiene dos grandes áreas de competencia:

La competencia personal determina el dominio de uno mismo. Se requiere de autoconocimiento, autocontrol y motivación

La competencia social determina el manejo adecuado de las relaciones con los demás. Incluye la capacidad de empatía, escuchar activamente, y expresar constructivamente nuestros sentimientos.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](#)

¿Emoción o sentimiento?



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

¿Cuáles son las características de?



- Emoción

- .
- .
- .
- .
- .

- Sentimiento

- .
- .
- .
- .
- .

MATEA EMOCIONAL



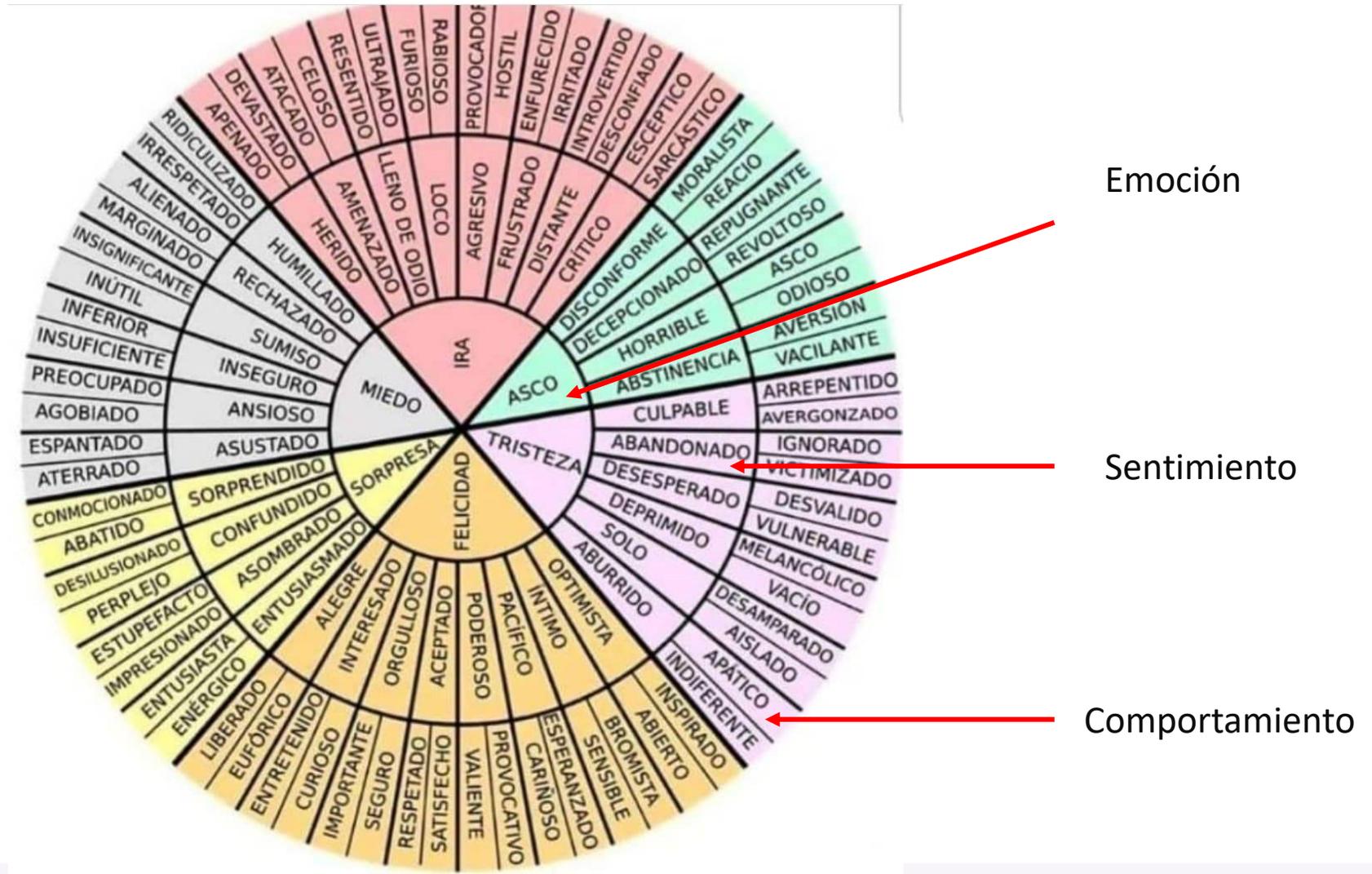
Guía pedagógica referencial de aprendizajes claves socio emocionales. Social emotional learning.

Emociones básicas

Emoción	Descripción	Función adaptativa
Alegría	Sensación agradable de satisfacción y bienestar.	Afiliación
Asco	Intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.	Rechazo
Ira	Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación.	Autodefensa
Miedo	Aprehensión provocada generalmente por sensación de amenaza, peligro, o dolor.	Protección
Sorpresa	Malestar o asombro ante algo inesperado.	Exploración
Tristeza	Sensación de desdicha o infelicidad.	Reintegración

Copyright © 2000 — 2022 Divulgación Dinámica S.L. Todos los derechos reservados

Emoción, sentimiento y comportamiento



TEMA 4.



Alfabetización emocional

Educación emocional

La alfabetización emocional es el proceso de enseñanza-aprendizaje donde otros ámbitos del individuo se toman en cuenta, como las emociones y sentimientos, los mismos que serían determinantes en la relación del individuo con los diferentes actores animados o no, que están involucrados.



Güell, Manel (1998). Desconócete tu mismo. Barcelona: Paidós.

[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

Inteligencias múltiples



- Propuso que la vida humana requiere del desarrollo de varios tipos de inteligencia.
- Gardner afirma que **todas las personas son dueñas de cada una de las ocho clases de inteligencia**, aunque cada cual destaca más en unas que en otras

“Teoría de las Inteligencias Múltiples”. Howard Gardner (1982), Univ. de Harvard.

Inteligencia Emocional



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](#)

Herramienta 5

Conoce tu Coeficiente Emocional



Ejercicio – Pon a prueba tu nivel de Inteligencia Emocional

Instrucciones:

Contesta el siguiente cuestionario que te ayudara a determinar tu índice de coeficiente emocional.

Marca con una X la respuesta que mas se ajuste a la situación descrita, recuerda que debes evaluar en lo general y no una situación particular.

Suma los valores de acuerdo a lo indicado en la tabla.

Algunas definiciones de IE

"Es la capacidad de manejar adecuadamente los sentimientos propios y ajenos, y de utilizarlos para guiar el pensamiento y la acción." Salovey y Mayer.

"Es saber controlar nuestras emociones y manejar con más destreza nuestras relaciones." Daniel Goleman.

Los cinco pilares de la inteligencia emocional



Herramienta 6

Tus habilidades de IE



Ejercicio – Cinco pilares de inteligencia emocional

Instrucciones:

Contesta el siguiente cuestionario que te ayudara a determinar tu nivel de habilidad en los cinco pilares de la inteligencia emocional.

En cada frase debes apuntar tu capacidad de uso en la competencia descrita.

Donde 1 es una capacidad en grado bajo y 7 es una capacidad en grado alto.

Conforme a los resultados vacía la información en la hoja de respuestas.

TEMA 5.

Procesos emocionales



Creencias limitantes

Creencias: es un conjunto de patrones, guías y pautas de comportamiento que se encuentran grabados en nuestro cerebro reptil, determinando como percibimos, entendemos y vivimos nuestra vida.



Hay de creencias, a creencias

- Potenciadoras:

Son los comportamientos que nos facultan para realizar acciones que tienen consecuencias satisfactorias en nuestra vida.

- Limitantes:

Son juicios profundos y trascendentales que nos otorgan certeza sobre el significado de algo que inciden en nuestros comportamientos y actitudes, cuyas consecuencias en nuestra vida son insatisfactorias.

Herramienta 7

Cambia tu discurso



Ejercicio – Transforma tus creencias limitantes

Instrucciones:

- 1-Escribe tus creencias limitantes
- 2-Hazte consciente de que son creencias y no realidades
- 3-Asocia las creencias limitantes a algo negativo
- 4-Para cada creencia limitante, construye una nueva creencia potenciadora
- 5-Asocia a algo positivo las nuevas creencias
- 6-Actúa

Herramienta 7

Cambia tu discurso



Creencia limitante	Asociación negativa	Creencia potenciadora	Asociación positiva
<ul style="list-style-type: none">• No puedo controlar esta situación	<ul style="list-style-type: none">• “No haré nada”	<ul style="list-style-type: none">• Resolveré lo que me corresponde	<ul style="list-style-type: none">• “Haré lo que está bajo mi responsabilidad y me sentiré satisfecho por haber dado mi mejor esfuerzo”

Comunicación y respuestas emocionales

ASERTIVA

- Expresar aquello que se necesita, se siente y se piensa
- Decir lo que uno piensa y actuar en consecuencia
- Hacer respetar nuestros derechos
- No dominar a las demás personas
- Es una actitud, un comportamiento

AGRESIVA - PASIVA

- Expresión atacando, en defensa de nuestros intereses
- Utilizar el enojo, sabotaje o expresando molestia
- Obstaculizar la comunicación
- Pasar sobre la autoestima de las personas
- No importa dañar los intereses de la otra persona

Comunicación efectiva que es asertiva

Cuando la comunicación es asertiva se da una:
"Expresión directa, abierta, honesta de nuestras ideas y sentimientos, que propicia el respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás."

La comunicación asertiva aplicada en la IE

- Gestionar los sentimientos frente a los demás para no tener conductas **agresivas o pasivas**.
- Al saber cómo es quien tengo delante, puedo comprender cómo le va a sentar aquello que yo le diga.
- Ponerse en el lugar del otro y tratarlo asertivamente. Sin entrar en dinámicas que nos alejen de nuestro objetivo.
- Sentir autoestima, estar seguro de que lo queremos y nos merecemos.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-ND](#)

Genera comunicación asertiva

1. Examinar los propios intereses y estimar en qué medida deben ser respetados. Conciencia y Autoconocimiento
2. Observar la conducta específica del otro y determinar su estilo de comportamiento.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

¿Cómo puedo comunicarme asertivamente con otros?



- Establece un buen contacto visual.
- Relaja tu posición corporal.
- Usa un tono de voz claro y sostenido.
- Utiliza un vocabulario asertivo: “Yo pienso”, “Yo siento”, “Yo quiero”.
- Ocupa palabras de colaboración: “Vamos a ver”, “¿Cómo podemos resolver esto?”.
- Demuestra interés: “¿Qué piensas tú?”, “¿Qué ves?”.

[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

**POR SU
ATENCIÓN
¡GRACIAS!**

COFIDE®
CAPACITACIÓN EMPRESARIAL

CONTÁCTANOS



PÁGINA WEB

www.cofide.mx



TELÉFONO

01 (55) 46 30 46 46

DIRECCIÓN



Av. Río Churubusco 594 Int. 203,
Col. Del Carmen Coyoacán, 04100
CDMX

SIGUE NUESTRAS REDES SOCIALES



COFIDE



Cofide SC



Cofide SC



@cofide.mx