



Inteligencia emocional

Realizada por Katherine Rodríguez

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO





Inteligencia emocional

La **inteligencia emocional** se define como la capacidad de **reconocer, comprender y manejar** de forma adecuada las emociones propias y las de los demás para establecer **relaciones satisfactorias** consigo mismo y el entorno.

(Goleman, 1995).



Inteligencia intrapersonal: Se relaciona con el **autoconocimiento** y la forma de **proyectarse** a sí mismo de manera efectiva.

Inteligencia emocional

Inteligencia interpersonal: Se relaciona con el **análisis social** y el **relacionamiento** productivo con las demás personas.



(Perera, 2017).



Para hacer referencia a la inteligencia emocional, es preciso partir de que **todas las emociones tienen una función**, sean estas agradables o desagradables. Una emoción se clasifica como agradable o desagradable de acuerdo a la forma en que se manifiesta a nivel **físico y mental**, así como también a los **detonantes** que la generan.





Función de las emociones



Función adaptativa

Las emociones preparan al individuo para la **acción**, activando al **cerebro** y al **organismo** frente a un estímulo determinado que requiere de una respuesta, dirigiendo así la conducta.

(Choliz, 2005).



Función motivacional

Las emociones pueden generar **conductas motivadas** con reacciones específicas que implican cierto nivel de energía, facilitando **el acercamiento o la evitación** de acuerdo al objetivo personal.

(Choliz, 2005).



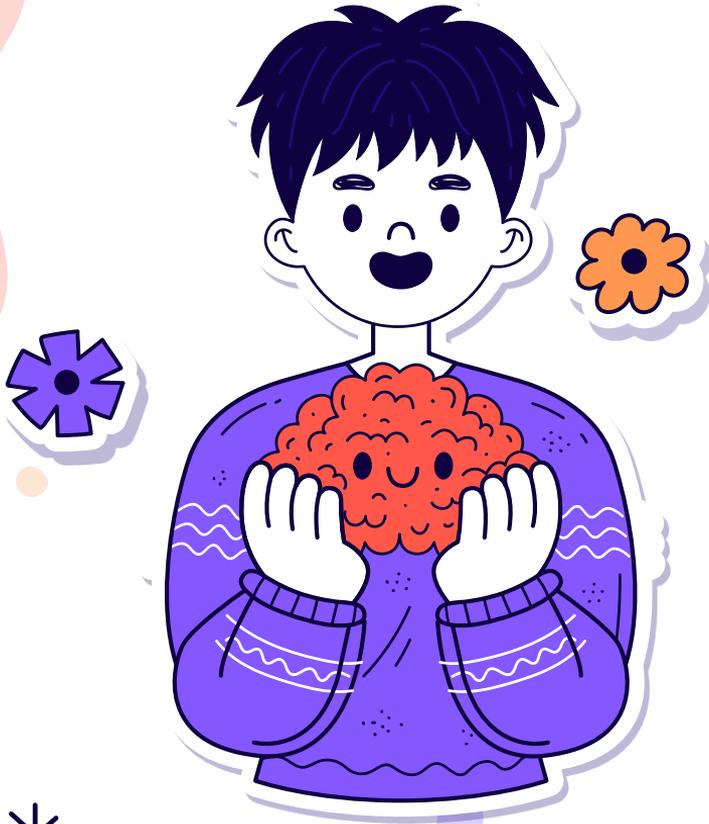


Función social

Las emociones permiten predecir el **comportamiento** de los demás y de esta manera influyen en el establecimiento de **relaciones interpersonales**, facilitando la **interacción social** y controlando las conductas.

(Choliz, 2005).





5 Pilares de la Inteligencia Emocional

01

Autoconciencia emocional

Consiste en **reconocer las emociones** mientras estas ocurren, prestando atención a los propios **estados internos**, etiquetando la emoción y haciendo una autorreflexión de las **sensaciones** que genera (agradables o desagradables).

(Goleman, 1995).





Autoconciencia emocional



(Cervantes, 2022).



02 Autorregulación

La autorregulación está directamente relacionada con la autoconciencia emocional. En la medida que se reconozcan las emociones, es posible buscar **estrategias para regularlas y expresarlas** adecuadamente, modulando el nivel de energía, los pensamientos asociados y la conducta.

(Goleman, 1995).





La autorregulación emocional implica:



Regular la impulsividad ante **estados de alta activación emocional** que puedan producir daños a sí mismo o a los demás.



Incrementar la **tolerancia a la frustración** y estrategias de **afrentamiento** ante los estímulos que generan malestar.



No optar por la evitación, pues esta forma de reaccionar es disfuncional a mediano y largo plazo.

(Perera, 2017).



03

Motivación

La motivación parte de la consolidación del **dominio propio** en todo lo relacionado al mundo emocional. De esta manera, las personas pueden ser más **productivas y eficaces** en la gestión de sus emociones.

(Goleman, 1995).





Motivación



Las emociones pueden afectar o favorecer la capacidad para **planificar y resolver problemas**. Es allí donde la motivación, entendida desde los sentimientos de **entusiasmo y confianza**, puede conducir a logros esperados en el comportamiento. Esto requiere de un **entrenamiento cognitivo** constante e individual.

(Goleman, 1995).





04 Empatía

La empatía está basada en la autoconciencia emocional, siendo la capacidad para **reconocer las emociones en los demás** y comprender las necesidades de los otros a partir de las **señales sociales**.

(Goleman, 1995).





La empatía puede ser una **habilidad innata**, pero a su vez se construye a partir de las **experiencias**.

Esta habilidad desde la inteligencia emocional permite:

- ✓ Hacer lectura del **lenguaje corporal y gestual** en los otros.
- ✓ Tener **otra perspectiva** de las situaciones y las emociones.
- ✓ Establecer **relaciones interpersonales** enriquecedoras.



(CETYS Universidad, 2021).





05

Habilidades sociales

Manejar las relaciones con los demás requiere de **competencias sociales**, y estas parten de la forma en que se expresan las emociones, lo que produce un **impacto** en quienes reciben dicha demostración. En la medida que las conductas asociadas a las emociones sean positivas, es mayor la competencia social.

(Goleman, 1995).



Referencias



Cervantes, W. (2022). Las emociones y su función adaptativa en nuestra vida. <https://bloque10.unimagdalena.edu.co/las-emociones-y-su-funcion-adaptativa-en-nuestra-vida/>

CETYS Universidad. (2021). Las cinco competencias de la inteligencia emocional. <https://www.cetys.mx/educon/las-cinco-competencias-de-la-inteligencia-emocional/#:~:text=En%20la%20inteligencia%20emocional%2C%20la,actuar%2C%20sin%20necesidad%20de%20compartirlo>

Choliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Porque es más importante que el coeficiente intelectual*. Le Libros. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Perera, C. (2017). Conciencia emocional y regulación emocional. Universidad de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118533/7/TFP%20Cristina%20Perera.pdf>

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**



CITA DE LA GUÍA

Rodríguez, K. (2023). Inteligencia emocional. UNICISO. Disponible en:
www.portaluniciso.com

SÍGUENOS:



CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO