INTELIGENCIA EMOCIONAL Motor y Guía de la VIDA

Emoción y razón en armonía

Madrid, 21 de mayo, 2020



Por : Miguel Bello Vázquez

Me juzgo más por lo que <u>siento</u>, que por lo que razono



EMOCIONES (Concepto y características)

- Reacciones subjetivas ante estímulos de distinta naturaleza
- Su intensidad juega un importante papel en nuestro bienestar
- Nos acompañan siempre: nos hacen reír, llorar, vibrar, vivir.



EMOCIONES (Concepto y características)

- Saber gobernarlas nos permite mejorar las relaciones con nosotros mismos y con los demás.
- <u>Su descontrol</u> reduce, o incluso, inhibe nuestra capacidad de razonar.



CAPACIDAD

- Reconocer nuestros sentimientos.
- Reconocer los sentimientos de los demás,
- Controlarnos.
- Motivarnos
- Manejar adecuadamente nuestras relaciones.



EMOCIONES PRINCIPALES

- Ira
- Tristeza
- Alegría
- Miedo
- Amor
- Aversión
- Vergüenza
- Nacen como rescoldo y, a veces, avivamos la llama.



EL DESARROLLO DEL CEREBRO

- <u>Fase reptiliana</u>.- (Tallo encefálico) regula la respiración, el metabolismo y los movimientos automáticos.
- <u>Sistema límbico</u>.- Contiene las emociones: el <u>hipocampo</u> con el almacén de la memoria y la <u>amígdala</u> con el de las pasiones.
- <u>Neocórtex</u>.- Sustenta el pensamiento, la razón y la capacidad de prever.





COMPETENCIAS EMOCIONALES Conocerse para conocer



Por : Miguel Bello Vázquez

COMPETENCIAS EMOCIONALES

- De tipo personal
- Conciencia emocional
- Autoconocimiento
- Autocontrol
- Valoración de uno mismo
- Autocontrol
- Confianza en uno mismo
- Motivación
- Empatía
- Iniciativa
- Innovación
- Optimismo



Por : Miguel Bello Vázquez

COMPETENCIAS EMOCIONALES

De tipo social

- Empatía.
- Capacidad de relación.
- Convivencia

De tipo grupal

• Trabajo en equipo



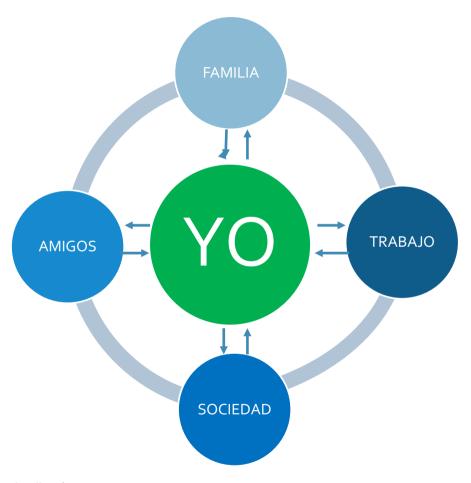
COMPETENCIAS PERSONALES Para relacionarme conmigo mismo

CONCIENCIA EMOCIONAL

- Define cómo nuestras emociones afectan a nuestras acciones, a nuestros juicios, a nuestras relaciones...
- Si no somos conscientes de nuestros estados de ánimo predominantes, nos convertimos en verdaderos "analfabetos emocionales"



CONCIENCIA EMOCIONAL





Por : Miguel Bello Vázquez

COMPETENCIAS PERSONALES AUTOCONOCIMIENTO

Las cosas no las vemos como son, Las vemos como somos



AUTOCONOCIMIENTO

- Componentes de la personalidad:
- Responsabilidad
- Amabilidad
- Extraversión
- Curiosidad
- Equilibrio emocional



AUTOCONOCIMIENTO

- Conocernos para equilibrar emociones y razón.
- Y ser conscientes de nuestro estado emocional predominante.
- Punto de partida para profundizar en las eternas preguntas:
- •¿Quiénes somos? ¿Qué somos? ¿Cómo somos? ¿A qué aspiramos ?.....



VALORACIÓN DE UNO MISMO

- Conocer las propias fortalezas y carencias, para construir sobre las primeras y tratar de corregir las segundas.
- El desconocer nuestros puntos fuertes y débiles, nos incapacita para conocer los de los demás.



PUNTOS FUERTES Y DÉB ILES (Ejercicio)

- Dividamos una hoja de papel en cuatro cuadrantes y situemos:
- En la parte superior izquierda los logros de los que nos sintamos satisfechos. En la derecha las razones de tales logros.
- En la inferior izquierda nuestros fracasos y en frente las razones de los mismos



PUNTOS FUERTES Y DÉBILES (Ejercicio)

- Cuando las razones positivas se repitan es más que probable que entre ellas se encuentren nuestros puntos fuertes y lo mismo sucederá en sentido contrario con las razones negativas.
- Para dar mayor objetividad a nuestras conclusiones, convendría contrastarlas con personas de confianza, que nos conozcan.



LOGROS	RAZONES
1	1
2	2
3 ····································	3 4
FRACASOS	RAZONES
1	1
2	2
3	3
4	4

AUTOCONTROL

- Es gobernar los impulsos conflictivos, con equilibrio y serenidad en los momentos críticos.
- Es proyectar nuestras emociones de la forma adecuada en el momento oportuno. (Aristóteles)
- Es no permitir que salga el león que todos llevamos dentro, cuando él quiera, sino cuando nosotros queramos



AUTOCONTROL

- Cuando la <u>emoción se desborda</u>, solemos confundir el tamaño del árbol con el de la sombra que proyecta. A veces minimizando y otras magnificando
- Medimos mal el problema y la solución no se corresponderá jamás con la justeza correcta.



AUTOCONTROL

PARTE RACIONAL

PARTE EMOCIONAL



AUTOCONTROL

- Fórmula del estrés
- R mayor o menor que D
- R Recursos de toda índole de los que disponemos.
- D Demandas a las que hemos de hacer frente con esos recursos



AUTOCONTROL

- No significa represión.
- El autocontrol es fruto de nuestra voluntad y claridad de conciencia.
- La represión es consecuencia de imposiciones exteriores,
 (o que así las consideremos por nuestra manera de ser)
- Se paga un alto precio cuando inhibimos nuestro pensar ante la represión cotidiana.



COMPETENCIAS EMOCIONALES

AUTOESTIMA

Reputación de nosotros mismos



CONFIANZA EN UNO MISMO

- Derivada de la autoestima
- Se traduce en un <u>sentimiento de seguridad</u> sobre nuestra capacidad de actuar y sobre el juicio positivo de nuestra eficacia.
- La autoestima es fruto de nuestra <u>auto-imagen</u> por apreciación propia y por valoración de los demás.



CONFIANZA EN UNO MISMO

- Se apoya en la armonización de cuatro pilares esenciales:
- Yo espiritual (coherencia entre nuestros valores y nuestros comportamientos)
- Yo físico (apreciación de nuestro cuerpo)
- Yo social (valoración que hacen los demás de nosotros)
- Yo material (bienes que poseemos, poder que ostentamos, aspecto físico, etc.)



- Falta de autovaloración:
- Ponemos el acento en lo que percibimos como negativo sea físico o moral y dejamos nuestra autoestima en manos de los demás.
- Si éstos inciden en nuestras carencias, podemos entrar en una espiral viciosa de baja auto-confianza de difícil superación.



- Inseguridad externa.
- El <u>miedo a la incertidumbre</u> produce pérdida de capacidad para la medición real de las cosas.
- Los <u>pensamientos distorsionados</u> tienen más fuerza que una valoración sensata de la realidad.
- Se impone que racionalicemos nuestros sentimientos negativos, asumiendo que jamás podremos tener la seguridad de nada y aún menos de las cosas más esenciales.



- Necesidad de aprobación
- Es un mal cuando se convierte en <u>necesidad patológica</u> que hemos de satisfacer para sentirnos bien.
- Es imposible contentar a todos siempre. Algunos, sólo nos darán su aprobación de vez en cuando, y otros nunca o casi nunca.



- Perfeccionismo
- Hacemos que la autoestima <u>dependa de la calidad</u> <u>impoluta</u> a los ojos de nuestra exigente mirada.
- Todo ha de estar más que pulido y brillante ... ;inmejorable!
- <u>Buscamos la perfección</u>, <u>causa de ansiedad</u>, pero lo que añade valor, lo importante, es la excelencia: ser minuciosos en lo esencial y laxos en lo accidental.



- Sentimiento de culpa.
- Puede convertirse en anclaje inmovilizador.
- Se corrige pidiendo perdón; factor necesario para restablecer el equilibrio emocional.
- Cuidemos de que ese sentimiento no se deba más a <u>escrúpulos aumentativos</u> de los hechos, que a la importancia objetiva del fallo.



ÉTICA

- •Antes poco y honrado que mucho y robado.
 - •Mejor, manos limpias que manos llenas y sucias.



ÉTICA

- Actuar de forma moral e irreprochable, asumiendo los propios errores.
- Aristóteles decía: No exijáis demasiada precisión al definirla. Tratar los temas bellos y justos, como "cosas aproximadas"
- Es virtud del bien obrar



MOTIVACIÓN

Los elementos motivadores dependen del modo de ser de cada individuo y de sus expectativas. Y en la vida empresarial suelen responder a:

- Reconocimiento económico.- paquete salarial
- Reconocimiento emocional.- sentirse apreciado como persona y valorado por su profesionalidad
- Posibilidad de desarrollo
- Clima laboral



INICIATIVA

- Los que son seguidores no inician.
- La rutina en la que se encuentran cómodos, sólo los lleva a <u>iniciar</u> lo que otros han <u>comenzado. Más que de máquinas actúan de vagones.</u>
- · Al miedo le llaman cautela



INICIATIVA

- Aprovechar las oportunidades, actuando anticipadamente.
- No dudar en saltarse las rutinas con criterio.
- En el mundo de la empresa, cuando los de la cumbre creen que son los únicos que "saben" no suelen aceptar ideas que no coincidan con las suyas. La iniciativa empieza a agonizar.



INNOVACIÓN

- "Es la creatividad aplicada; es ejecución"
- Aceptar convivir con la incertidumbre.
- Aportar soluciones originales a los problemas, asumiendo riesgos calculados en su implantación.
- Descubrir pautas de relación entre distintos acontecimientos, que otros no son capaces de detectar.



OPTIMISMO

"El optimismo es una actitud ante la vida que opera desde la <u>esperanza</u>"

"Pero la esperanza no es la convicción de que algo saldrá bien, sino la certeza de que

"la vida tiene sentido, salga como salga".



OPTIMISMO

- <u>Equilibrado</u>.- Se centra en la parte positiva de los hechos sin despreciar los riesgos,
- Pero espera lo mejor, al tener previstas otras alternativas que pueden satisfacer sus objetivos, razonablemente.



OPTIMISMO

• <u>Irrealista</u>.- Sesgado al interpretar los hechos; lo que puede producir efectos negativos por el autoengaño que conlleva.



OPTIMISMO

 <u>Necio</u>.- Todo lo ve color de rosa. Por su superficialidad suele ser dañino en la toma de decisiones.



OPTIMISMO

 <u>Cauteloso</u>.- Es como una especie de pesimista defensivo: teme un resultado negativo, pero espera que no se produzca.



Para relacionarme con los demás

EMPATÍA

"Primero intenta comprender al otro y luego trata de que éste te entienda a ti" <u>Empieza tú</u>.



EMPATÍA

- •Permite detectar lo que sienten los demás sin necesidad de que lo expresen con palabras.
- •La intuición y la comunicación no verbal juegan en ello un papel de gran importancia.



EMPATÍA

- Puede abarcar diferentes grados:
 - 1) Captar los sentimientos de los demás.
 - 2) Comprender sus problemas y emociones.
 - 3) Responder a sus preocupaciones.



COMPETENCIAS SOCIALES CAPACIDAD DE RELACIÓN

- Dentro del proceso de aprendizaje:
- Saber. Saber hacer. Hacer. Convivir y SER
- <u>Convivir</u> (vivir con) es uno de los eslabones más complicados al suponer la interacción entre individuos con diferentes historias, diferentes personalidades, diferentes valores, diferentes creencias, etc.



CAPACIDAD DE RELACIÓN

Influyen favorablemente:

- ·La empatía
- · La manera de ser optimista y positiva
- · La actitud de buena escucha
- La proximidad anímica



CAPACIDAD DE RELACIÓN

Influyen negativamente:

- · La comunicación pasiva
- · La comunicación agresiva
- La tendencia a la discusión y al conflicto
- La intolerancia y rigidez de actuaciones.
- Tendencia a imaginar siempre lo peor.



CAPACIDAD DE RELACIÓN

Dificultades de relación:

- Tendencia a congeniar con los que piensan como nosotros. Decepciones al olvidar diferencias de personalidad.
- Interiorizar lo que nos seduce sin valorar consecuencias.
- Proyectar Imagen distinta a la real.
- Deficiente compresión empática. Interpretamos lo que no es



RECOMENDACIÓN FINAL

- Vida honrada y ordenada
- Usar de pocos remedios
- Y poner todos los medios
- De no alterarse por nada.
- La comida moderada
- Ejercicio y diversión
- No tener nunca aprensión
- Poco encierro y mucho trato
- Y continua ocupación
- Tendrás vida para rato
- Y te sentirás "cañón"



Por : Miquel Bello Vázquez