

INTELIGENCIA EMOCIONAL



TALLER 5

Habilidades intra- personales

El modo en que nos relacionamos con nosotros mismos

En todo conflicto existen tres elementos

Conflicto

Unos **actores**, llamados **partes**, y cada parte tiene una verdad, una historia de la historia

La **relación** entre las partes: las personas que enfrentan un conflicto lo hacen conversando

El **problema** es el tema de la controversia y las estrategias de solución para abordarlo



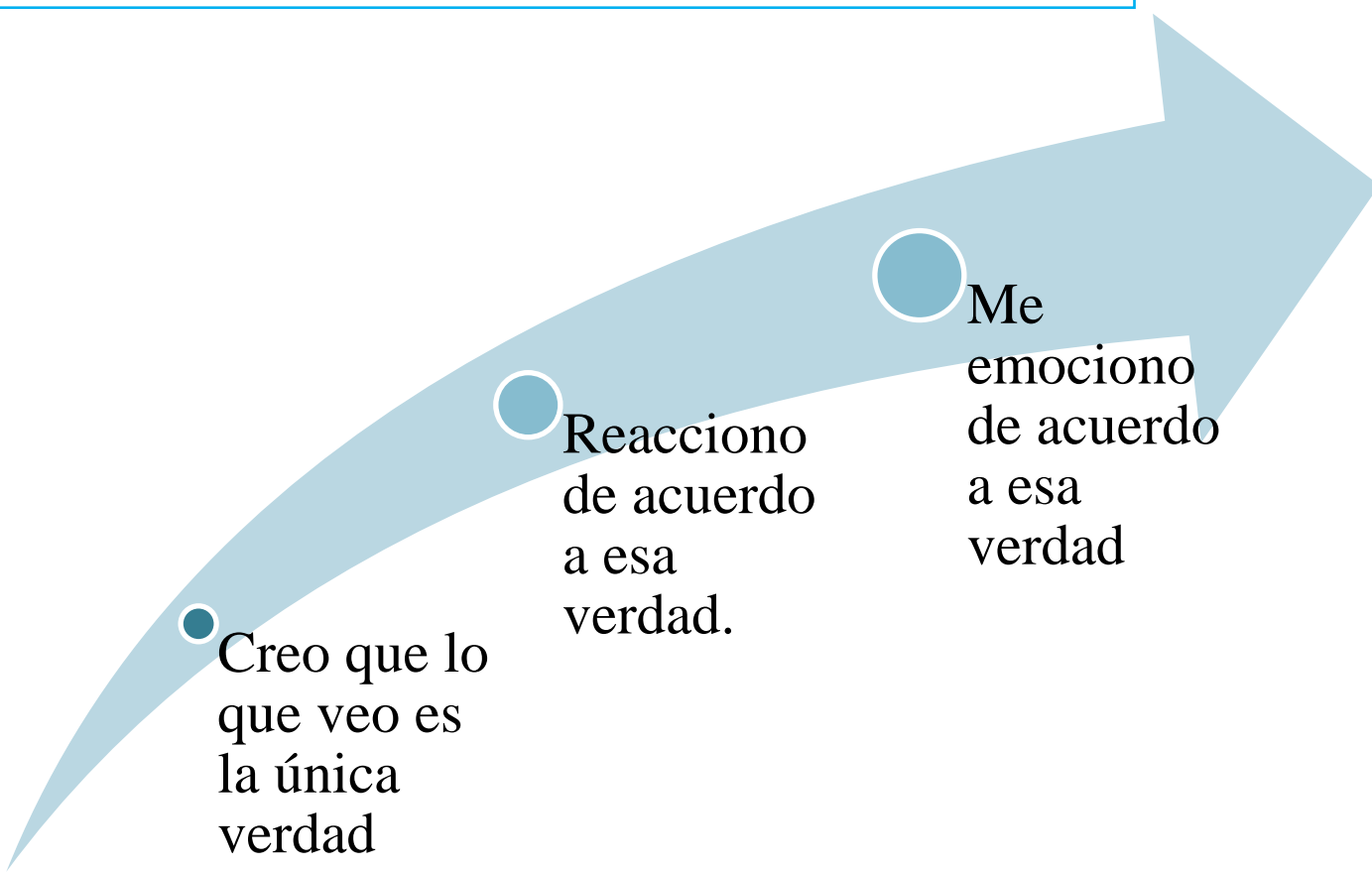
Repasemos Los Modelos Mentales

Son formas de ver
el mundo
aprendidas
culturalmente

En un conflicto
cada persona tiene
una imagen
mental visión
personal de ese
conflicto




Los modelos mentales nos afectan



Creo que lo que veo es la única verdad

Reacciono de acuerdo a esa verdad.

Me emociono de acuerdo a esa verdad



Los modelos mentales están cargados de emociones que le ofrecen una fuerza adicional a lo definido como la verdad

Para atender un
conflicto

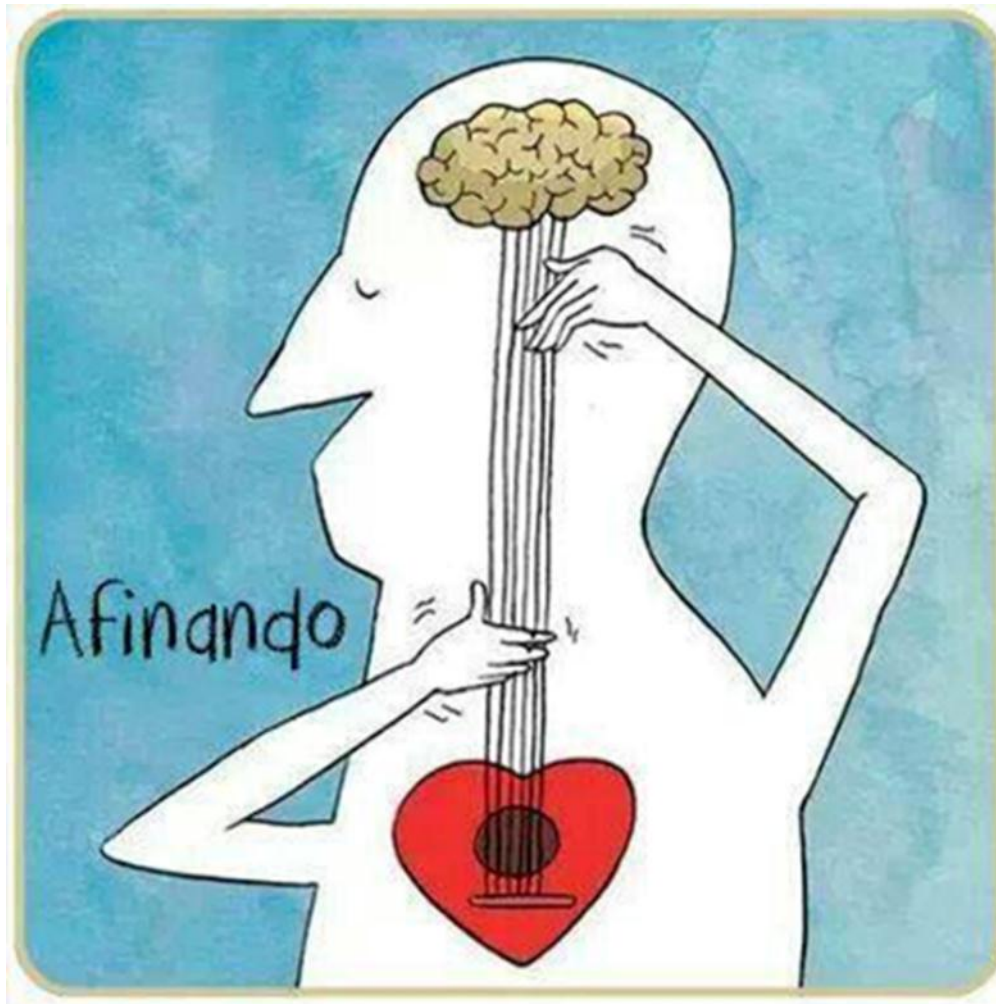
Hay que revisar las emociones que
están presentes en la verdad de
cada parte (persona)



Las emociones son las que le dan fuerza a los
argumentos que se proponen.



La importancia de la **INTELIGENCIA EMOCIONAL**



Las emociones

**Son fuente
interna de
energía**



Las emociones serán buenas o malas según el manejo inteligente que se haga de ellas



Lo importante es lo que hagamos con la información y la energía que ellas producen. Robert K. Cooper:1998,12.



CONVERSEMOS

- ¿Qué sabemos sobre las emociones?
- ¿Qué nos han dicho de las emociones?
- ¿Es posible no emocionarse?
- Conversemos sobre la frase *“los hombres no lloran”*.



Las Emociones



Son importantísimas para la supervivencia, porque son los mecanismos del cuerpo que nos preparan para enfrentar los peligros

Son lo que los seres humanos tenemos en común con los animales.

Las emociones tienen un lenguaje que difícilmente puede ocultarse.

Siempre manifestamos las emociones con el cuerpo.(gestos; tono de voz; posiciones corporales)

El lenguaje corporal



Es una forma de comunicarse.



Es la vía a través de la cual las emociones confirman o descalifican el mensaje emitido.



Al mismo tiempo reflejan la aceptación o rechazo de la persona a la cual se envía el mensaje



Las palabras pueden engañar, pero el cuerpo casi nunca



Cuatro emociones básicas

Paul Ekman. Citado por María M Pérez de Beltrán:1998, p.17.



Miedo



Tristeza



Ira



Felicidad

El resto de las emociones son una combinación de estas cuatro



Algunos sentimientos y combinaciones

Cuál será la expresión para sentirse:

- ansioso
- ignorado
- celoso

Los celos son la combinación de tres emociones ¿cuáles serán?



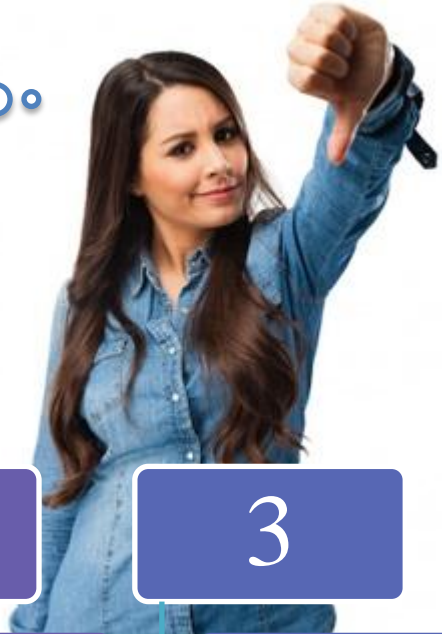
Inteligencia emocional es:

Aprender a utilizar las emociones en forma intencional, para que trabajen para nosotros, utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a pensar de manera que mejoren nuestros resultados.

(Weinseger)



Estrategias para el autocontrol emocional



1

Suspenda los comentarios internos. No se carbonee.

2

Haga pausa: deténgase, no reaccione “cuente hasta 10”

3

Analice ¿con cuál “lente” está viendo la situación?

4

¿Qué le dice el cuerpo: qué siente? ¿dónde ubica esa energía?

5

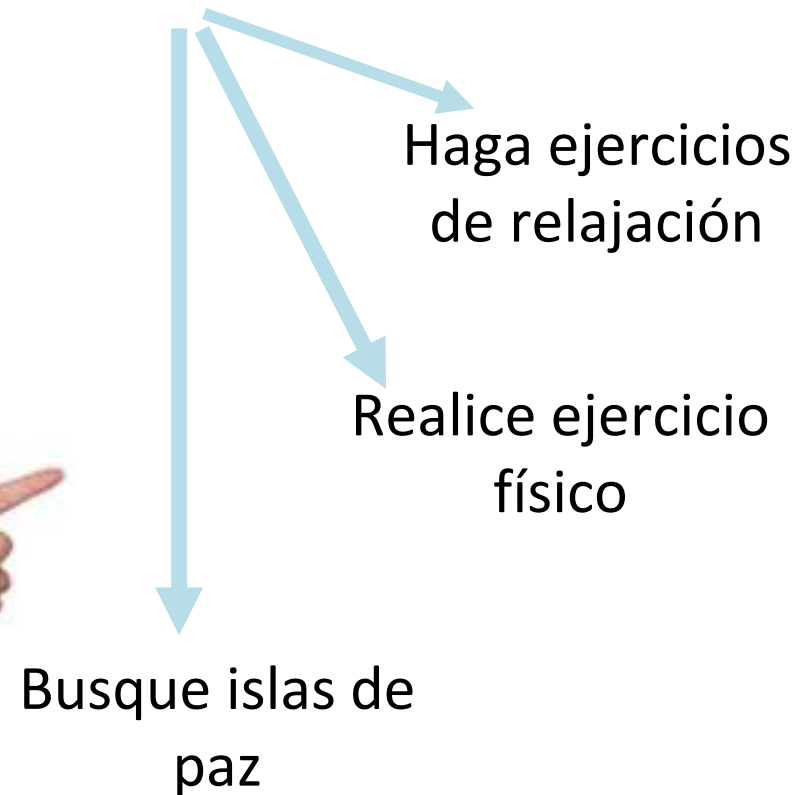
Ahora sí, converse con usted mismo y tome en cuenta la información que obtuvo de los pasos anteriores



Para realizar autocontrol emocional



Revise la fuente de la emoción
Establezca nuevas conexiones



Habilidades intra- personales de inteligencia emocional

Autoconocimiento

- Capacidad de conocer y reconocer las emociones que sentimos

Autocontrol

- Capacidad para administrar la energía de las emociones y ponerlas en equilibrio

Auto-motivación

- Capacidad para motivarse a sí mismo



Expresión asertiva

Veamos este video:

[¿Eres asertivo?
\(relaciona T
asertividad\) -
YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=2k1Lly977_M)

https://www.youtube.com/watch?v=2k1Lly977_M

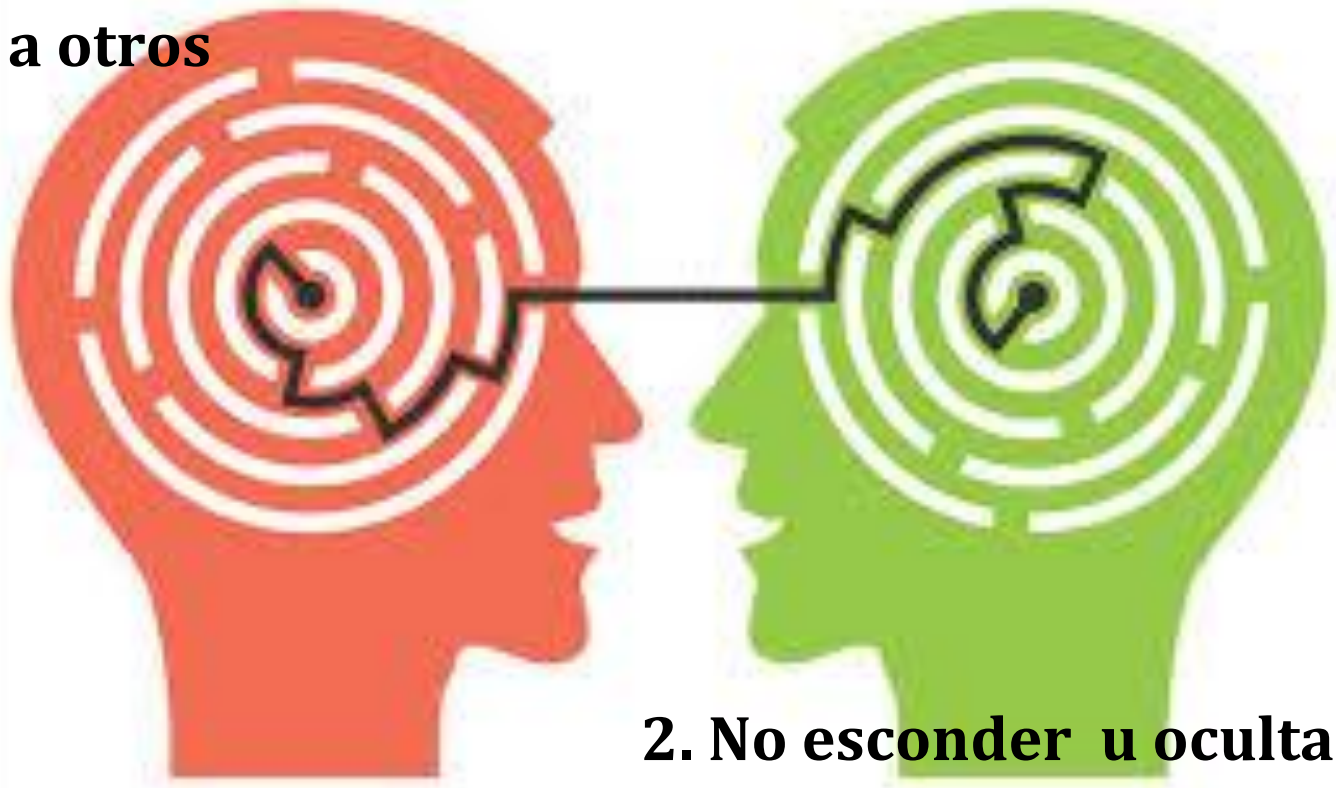


Con la ayuda del facilitador rescatamos ideas principales del video



Expresión Asertiva

1. Expresar sentimientos y emociones sin dañar o insultar a otros

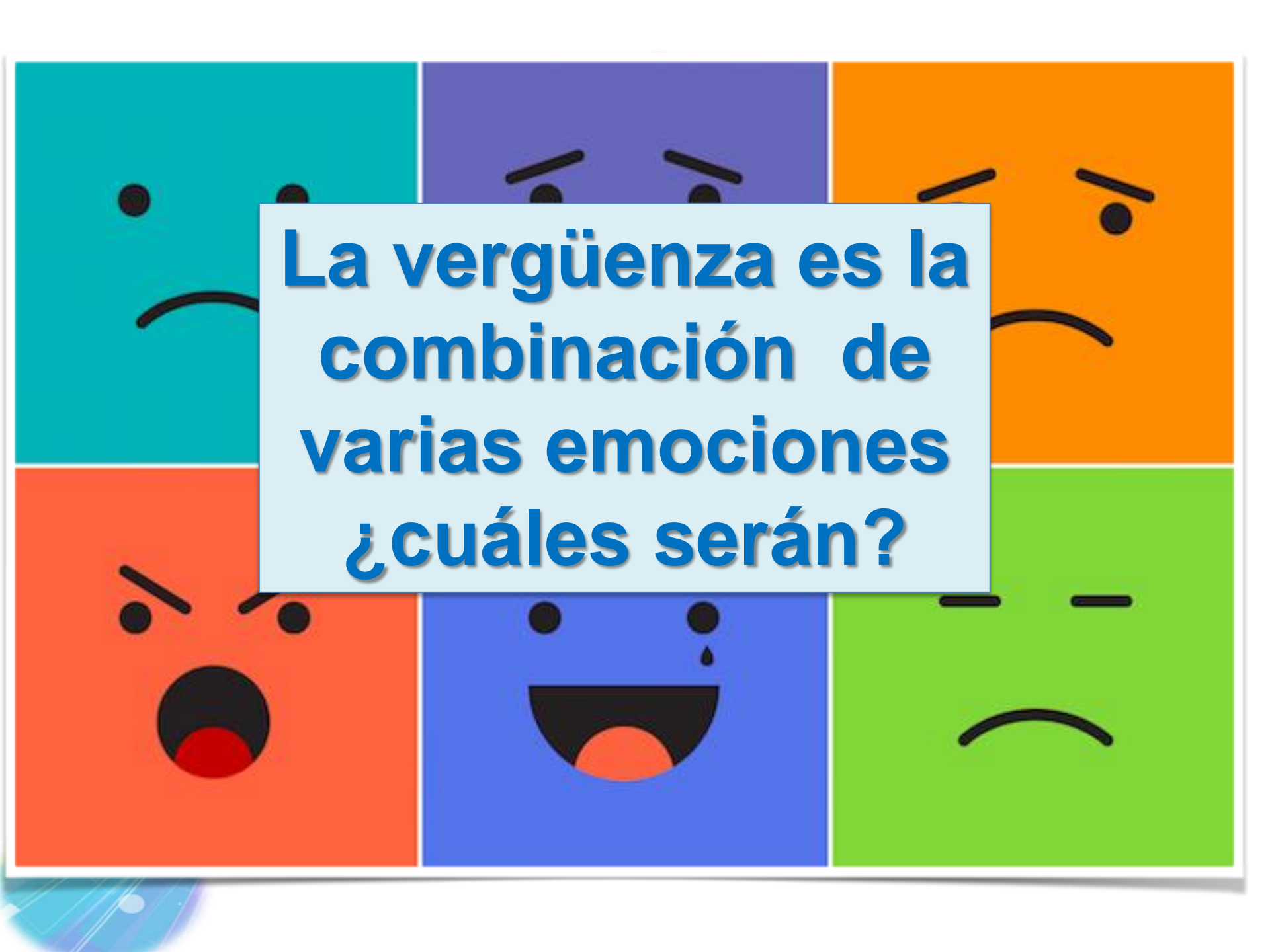


2. No esconder u ocultar sentimientos aunque sean negativos.



Aplicando la inteligencia emocional para modificar algunos sentimientos



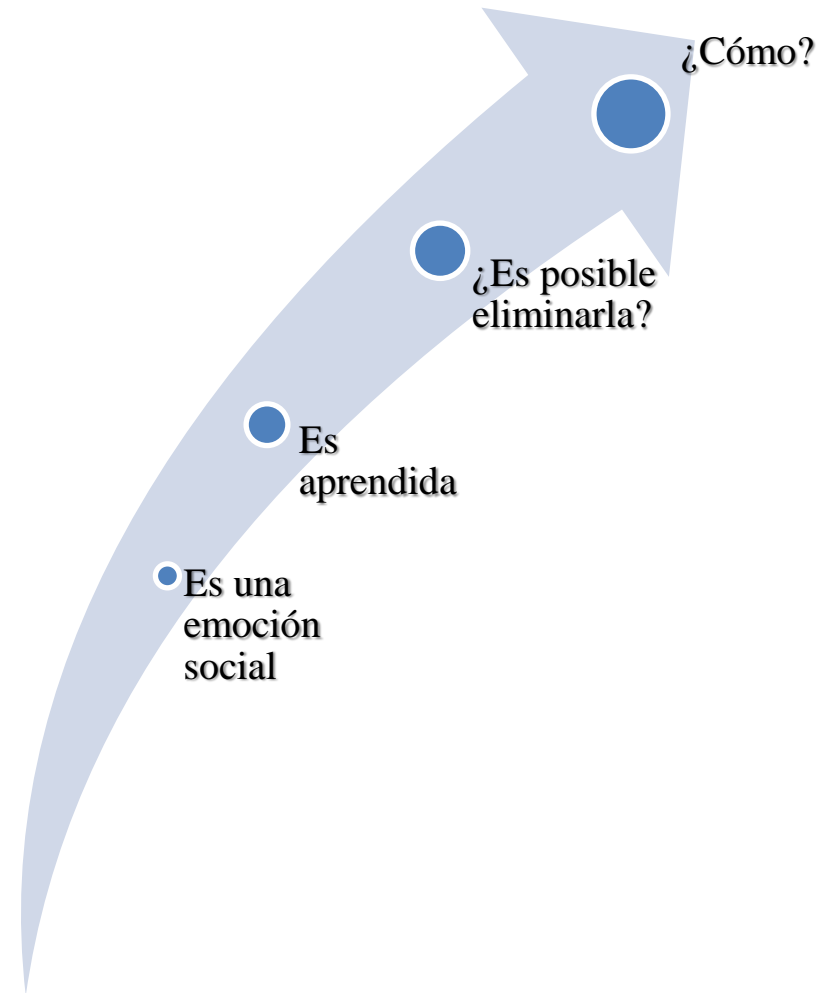


**La vergüenza es la
combinación de
varias emociones
¿cuáles serán?**

Conversemos sobre la vergüenza



¿Es la vergüenza siempre un sentimiento negativo?



Retomando sentimientos que experimentamos en el Cole

Habíamos ubicado en el Cole ciertos lugares que nos generaban seguridad y otros inseguridad

La inseguridad es la combinación de varias emociones ¿cuáles serán?



Conversemos sobre la inseguridad



Qué relación existe entre sentirse inseguro y los sentimientos de

- fracaso
- rechazo
- violencia

¿Cuáles son algunas creencias que nos mantienen en este estado?

¿Qué consecuencias hemos experimentado debido al sentimiento de inseguridad?





- **¿Qué acciones podemos realizar para modificar el sentimiento de inseguridad?**
- **Construyamos un plan de acción para atenderle**

