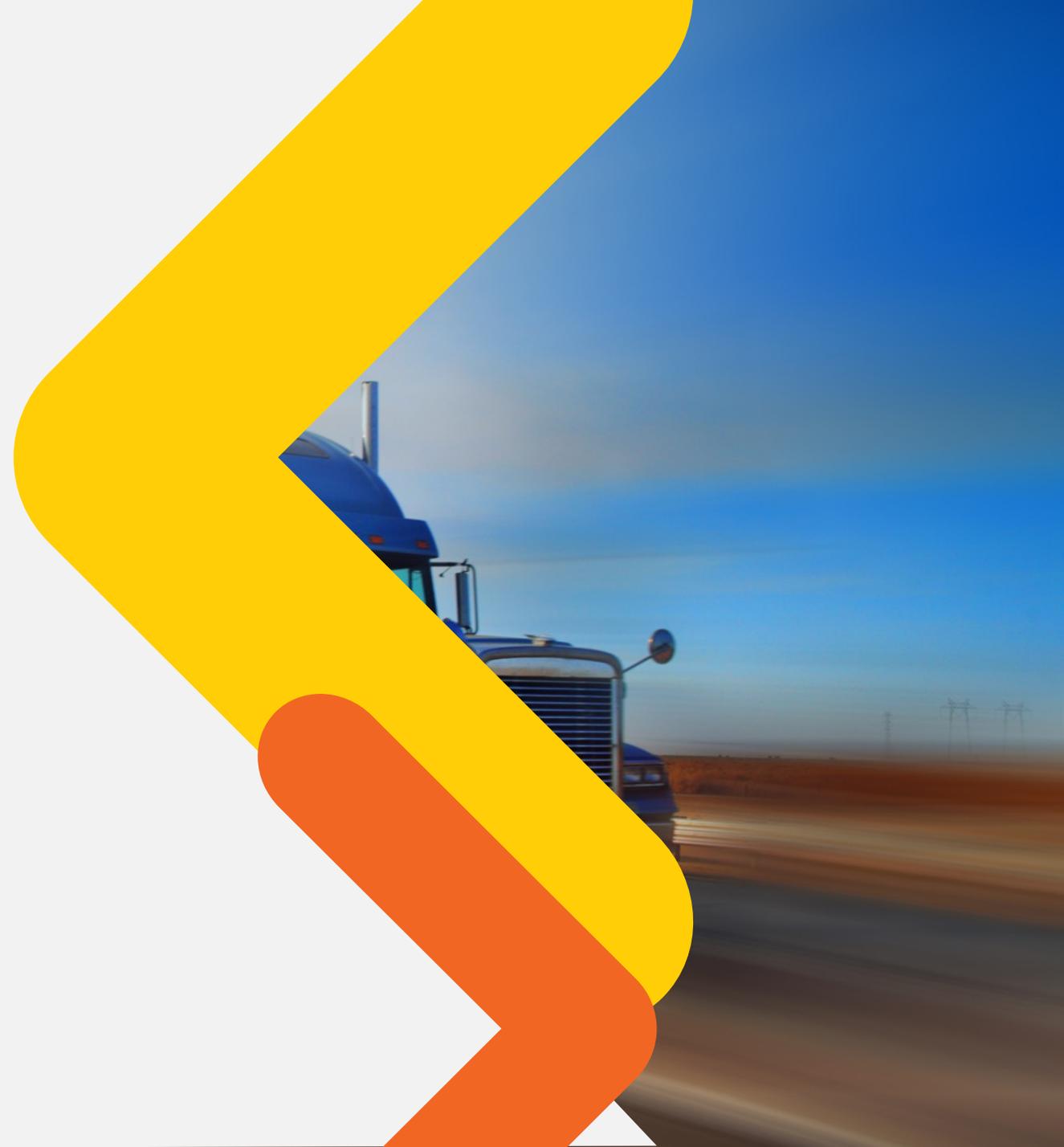
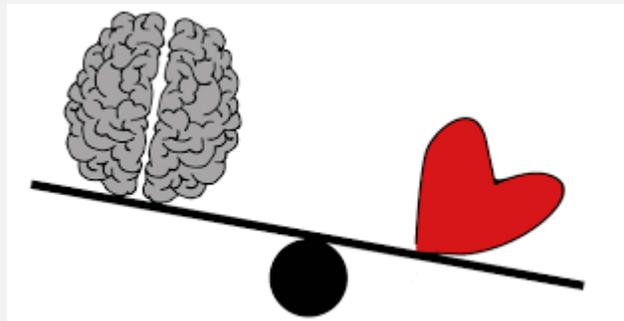


LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



Concepto de inteligencia emocional

Es la forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía o la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

La inteligencia emocional es, por lo tanto, un campo orientado a desarrollar aspectos que van más allá del intelecto, centrados en la toma de conciencia y la expresión de las propias emociones, así como en la detección del estado anímico y de los sentimientos de los demás, y la capacidad para desarrollar una actitud empática, es decir, ponerse en el lugar de los otros.



Fundamentos y principios de la inteligencia emocional.

1. Conocer las propias emociones: El primer paso y más importante de la inteligencia emocional es ser capaz de identificar o tener conciencia de las propias emociones. La persona que falla en este aspecto queda a merced de unas emociones incontroladas, lo cual es más que probable que le provoque muchos conflictos y situaciones negativas.



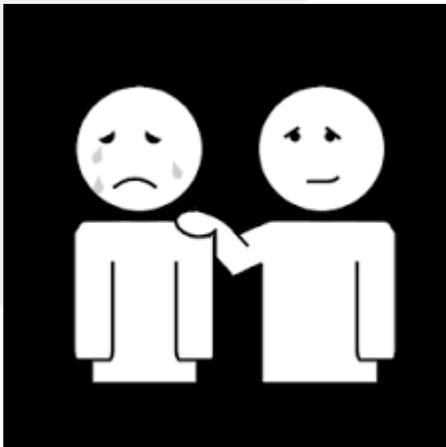
2. Manejar las emociones: Una vez identificadas las emociones, las personas deben tomar conciencia de las mismas, con el objeto de manejar hábilmente esos sentimientos, filtrándolos, suavizándolas si es necesario y reconduciéndolos por la senda adecuada.



3. Motivarse a sí mismo: La orientación de las emociones hacia el logro de objetivos contribuye a aumentar la eficacia de las motivaciones. Por este motivo, emoción y motivación son dos sentimientos que están íntimamente relacionados y pueden retroalimentarse.



4. Reconocer las emociones de los demás: La empatía debe centralizar las relaciones con los demás. Las personas empáticas tienen una gran habilidad para sintonizar con el resto de personas, captando sus señales, aunque sean sutiles, para averiguar y hasta adelantarse a sus necesidades y anhelos.



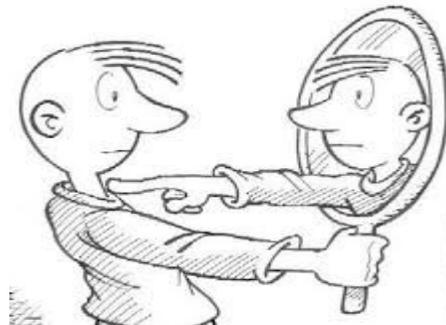
5. Establecer relaciones: La competencia y las habilidades sociales constituyen la base para interactuar de forma asertiva con los demás, expresando nuestras ideas y puntos de vista sin molestar a los otros.



La inteligencia intrapersonal

Hace referencia al autoconocimiento y se orienta hacia finalidades básicas del tipo:

- ✓ Conocerse a uno mismo.
- ✓ Aceptarse en base a nuestras posibilidades.
- ✓ Definir nuestros propios objetivos y valores.
- ✓ Orientar nuestro comportamiento hacia su cumplimiento.
- ✓ Buscar activamente nuestra felicidad. Ser capaces de demostrar las gratificaciones.
- ✓ Tratar de ver con realismo y veracidad cómo somos y lo que de verdad queremos.
- ✓ Establecer prioridades personales. Aprender a respetar nuestras emociones y sentimientos.



La inteligencia interpersonal

Inteligencia interpersonal es un tipo de inteligencia que se orienta hacia el conocimiento de los demás y las relaciones que establecemos con ellos. Las personas con inteligencia interpersonal utilizan la empatía como principio básico, demostrando una gran habilidad para:

- ✓ Valora el impacto que pueden tener nuestras emociones, y las acciones derivadas de éstas, en los demás.
- ✓ La inteligencia emocional 6 Su inclusión en el currículo educativo y en el aula Ayudar al resto de personas a experimentar emociones positivas.
- ✓ Establecer relaciones sociales que les ayuden a lograr sus propias metas.
- ✓ Reducir las emociones negativas que pueden ser fuente de conflictos.





GRACIAS!!