

# **Inteligencia Emocional:**

---

**Como ser Inteligentes Manejando nuestras Emociones**

**Instructores:**  
**MNG Marco Valenzuela**  
**MAO Yolanda Ambriz**

### **EVALUACION PREVIA AL CURSO**

En cada una de las oraciones escritas abajo, encierre en un círculo el número que refleje el nivel de su conocimiento y/o habilidad en lo referente a Inteligencia Emocional. Recuerde que no tenemos un documento con todas las respuestas correctas. La respuesta correcta es lo que usted cree que son sus conocimientos y habilidades.

- Soy capaz de describir para que nos sirve la Inteligencia Emocional.

Alto      4      3      2      1      Bajo

- Tengo claro por que es importante incrementar mi Inteligencia Emocional en el Trabajo y en la vida diaria.

Alto      4      3      2      1      Bajo

- Entiendo por que es mas importante el Cociente Emocional que el Cociente Intelectual.

Alto      4      3      2      1      Bajo

- Tengo claro por que tengo que trabajar mas en conocerme mejor y estar en continuo proceso de mi Auto- Conocimiento.

Alto      4      3      2      1      Bajo

- Actualmente reconozco mis emociones y se como manejarlas.

Alto      4      3      2      1      Bajo

## **AGENDA**

- Por que es importante Aumentar nuestra IE
- Auto-conocimiento y conciencia
- Manejo de Emociones
- Enemigo mio
- Que hacer con nuestras Intenciones
- Auto-Motivacion
- IE y las relaciones interpersonales
- Ayudando a otros a ayudarse
- Temperamentos

## EVALUE SU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Responda a las siguientes preguntas siendo honesto y objetivo acerca de lo que usted sabe actualmente. Escoja alguno enfoque como:

- En el trabajo
- Con la familia
- En una asociación a la que pertenezca

¿Cree usted que hace las siguientes cosas más del 75% del tiempo? Si esta de acuerdo circule "SI".

1. Me doy cuenta cuando empiezo a enojarme o a ser defensivo.	SI
2. Cuando estoy lidiando con el enojo de otros, me mantengo relajado y enfocado en el objetivo.	SI
3. Me mantengo alegre y disfruto trabajar con nuevas ideas.	SI
4. Doy seguimiento a tareas, doy apoyo a otros y establezco confianza.	SI
5. Sin importar problemas y fracasos, continúo trabajando en proyectos tranquilamente.	SI
6. Uso pensamientos positivos cuando estoy en un conflicto o en una situación difícil.	SI
7. Puedo sentir y ver cosas desde otro punto de vista.	SI
8. Antes de tomar decisiones o acciones, escucho las ideas de otros.	SI
9. Cuando me comunico con otros, los ayudo a sentirse mejor.	SI
10. Para resolver problemas, motivo discusiones honestas y respetuosas.	SI
11. Ayudo a personas que tienes diferencias de opinión a llegar a cuerdos.	SI
12. Cuando hago cambios, considero los sentimientos de otros.	SI
13. Me doy cuenta cuando empiezo usar pensamientos negativos.	SI
14. Practicó el manejo de estrés para mantenerme calmado y saludable.	SI
15. Tengo buen sentido del humor.	SI

Evaluación:

¿Cuántas veces marco el SI? \_\_\_\_\_

Interpretación \_\_\_\_\_

---

## LAS 5 HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Instrucciones.

Si usted marco el "SI" en la oración 1, entonces marque las "S" en el renglón 1.  
Si usted no marco "SI" en la primera oración, entonces no circule nada en ese renglón.

Repita estas instrucciones con cada una de las oraciones.

No. Oración	5 HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL				
	Auto Conciencia	Habilidad Social	Optimismo	Control emocional	Flexibilidad
1	S				
2	S	S		S	S
3			S	S	
4	S	S	S		
5	S		S	S	S
6	S		S	S	S
7		S			
8		S	S	S	S
9		S	S		S
10	S	S		S	S
11		S		S	S
12	S	S			
13	S		S		S
14				S	
15			S		
Total por Habilidad					
<b>Interpretación</b>					

## Inteligencia Emocional

# La Inteligencia Emocional nos ayuda a....

- Solucionar problemas usando la combinación de la lógica y los sentimientos.
- Ser mas flexible en momentos de cambio.
- Ayuda a otra gente a expresar sus necesidades.
- Responder a personas difíciles con mas calma, paciencia y de una manera mas atenta.
- Mantener una perspectiva optimista y positiva.
- Continuamente ayuda a comprender como mejorar usted y su organización.

**A convertir los obstáculos en oportunidades de crecimiento.**

## Emociones

Etimológicamente, el término emoción viene del latín emotio, -ōnis que significa el impulso que induce la acción. En psicología se define como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación, que se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como reacciones faciales o pulso cardíaco, e incluye reacciones de conducta como la agresividad, el llanto..

¿Cuántas emociones diferentes existen?

Robert Plutchik, quien identificó y clasificó las emociones en el 1980, propuso que los animales y los seres humanos experimentan 8 categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conducta.

Temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación; cada una de estas nos ayudan a adaptarnos a las demandas de nuestro ambiente aunque de diferentes maneras.

Según Plutchik, las diferentes emociones se pueden combinar para producir un rango de experiencias aún más amplio. La esperanza y la alegría, combinadas se convierten en optimismo; la alegría y la aceptación nos hacen sentir cariño; el desengaño es una mezcla de sorpresa y tristeza.

Estas emociones varían en intensidad, la ira, por ejemplo, es menos intensa que la furia, y el enfado es aún menos intenso que la ira.

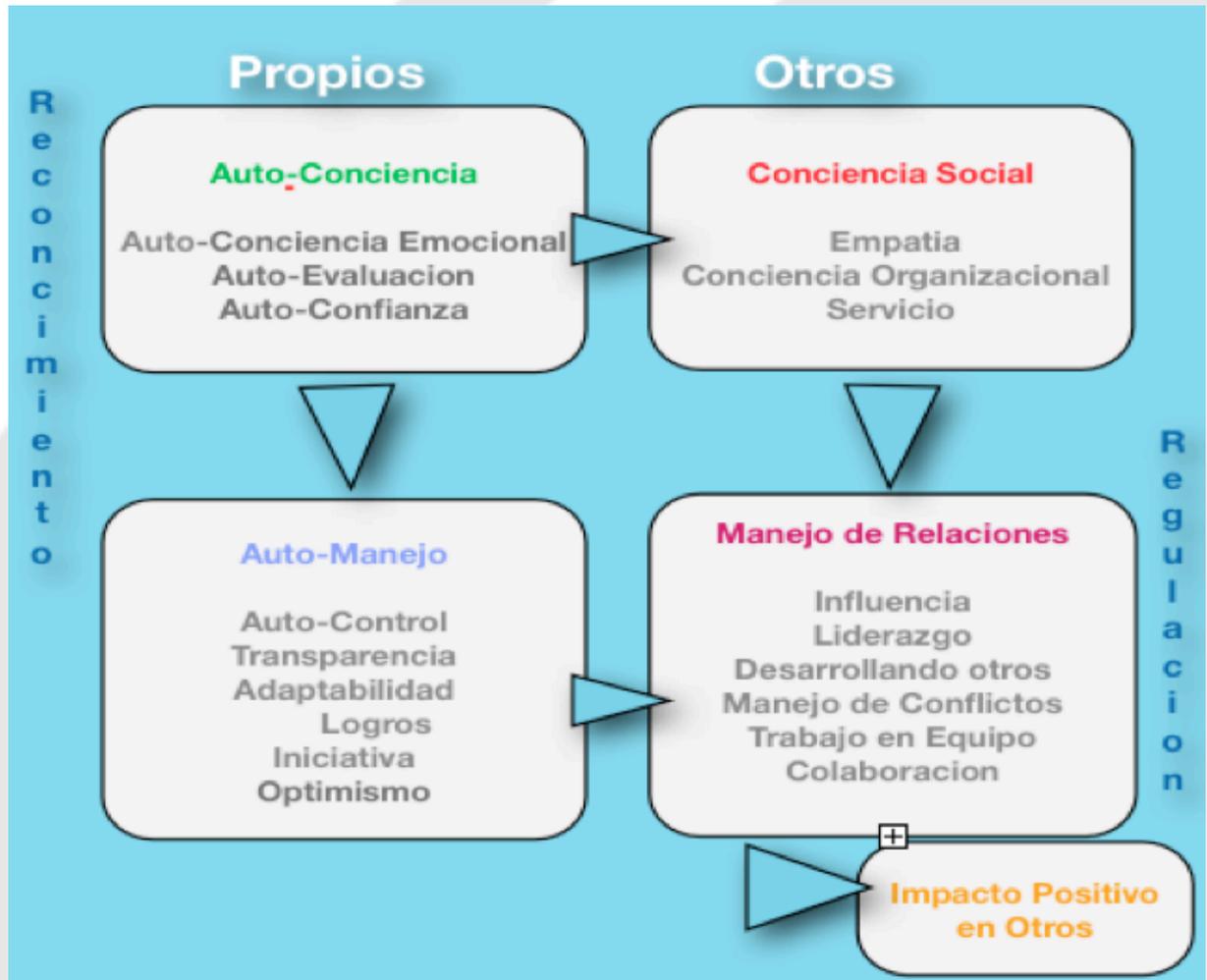
La intensidad emocional varía en un individuo a otro. En un extremo se encuentran las personas experimentan una intensa alegría y en el otro extremo están los que parecen carecer de sentimientos, incluso en las circunstancias más difíciles.

Entre más intensa sea la emoción, más motivara la conducta. Las emociones varían según la intensidad dentro de cada categoría y este hecho amplía mucho el rango de emociones que experimentamos.

## Principales Emociones según R. Plutchik

- **Aceptación.-** condición o experiencia, buscando no cambiar a alguien, es un comportamiento que acepta una situación sin protestar, es la opción de no tomar o no una acción.
- **Sorpresa.-** estado emocional resultado de una experiencia o evento inesperado puede ser neutral, placentero o desagradable, que denota con expresiones en los ojos que prosigue una emoción como temor, alegría o confusión.
- **Disgusto.-** emoción asociada con la relación a algo ofensivo que puede percibirse también a traves del olor, tacto o visual, e invoca expresiones faciales.
- **Tristeza.-** dolor o sufrimiento asociado con una amenaza y muchas veces no se puede evitar o se piensa que no se merece.
- **Temor .-** emoción respuesta a un peligro o amenaza, mecanismo de defensa y/o supervivencia en respuesta a un estímulo específico como el dolor.
- **Alegría.-** estado de la mente o sentimiento de satisfacción, placer, gozo, felicidad en relación a una calidad de vida.
- **Curiosidad.-** capacidad innata, que puede ser expresada en muchas formas flexibles, como la motivación de un científico a buscar conocimiento nuevo y esta se origina desde la infancia hasta la edad adulta.
- **Ira.-** estado mental irritable, que puede reaccionar de diferentes maneras que afecta las relaciones con otros y que si no se maneja adecuadamente por sus efectos sus resultados muchas veces irreversibles.

DIAGRAMA DE COMPETENCIAS EMOCIONALES



### QUE ES LO QUE PIENSO DE MI

Soy Increíblemente

Fallo en

Soy muy bueno en

Soy un Atleta

La mayoría de la gente que me conoce piensa que soy

Nunca seré

Sus siguientes respuestas le dará algunas claves importantes de como esta limitando su productividad.

Mi vida es \_\_\_\_\_

Mi futuro era \_\_\_\_\_

Preferiría estar en \_\_\_\_\_

Estoy muy lejano de ser \_\_\_\_\_

#### **Sea Honesto... y conteste:**

Como mi pareja en la intimidad soy \_\_\_\_\_

Mi cuerpo es \_\_\_\_\_

Tengo lo que quiero \_\_\_\_\_  
Soy \_\_\_\_\_ Prospero

### EJERCICIO: PRIMER ATURDIMIENTO

**De lo que experimento en su casa cuando tenía 3- 7 años, que aprendió acerca:**

- La expresión del amor
- Contactos físicos como besar y abrazar
- Como manejar el coraje
- Como tomar decisiones
- La expresión de tristeza
- La experiencia del disfrutar
- La confianza
- La honestidad
- Como son los hombres
- Como son las mujeres
- Como es usted de inteligente
- Como es usted como líder
- Acerca de sus habilidades atléticas
- Sobre sus habilidades creativas
- Como es querido
- Como es atractivo(a)

**Vea sus respuestas y considere lo que escribió como una representación de alguno de los conceptos de los cuales usted tiende a guiar su vida.**

Aun vivo en base a estas ideas?

Tienen estas enseñanzas un valor en mi vida de hoy?

Da como un hecho lo que soy hoy en día?

Esta enseñanza esta siendo alterada con el tiempo

Me gustaría reconsiderar de ahora en adelante?

## EJERCICIO “Enemigo Mío”

Identifique una área de su dominio profesional donde se sienta Acosado Por PENSAMIENTOS, creencias o comportamientos negativos o alguna auto-limitación, o detecta un Detractor, Saboteador, Voces internas, mis propios enemigos.

Describa la situación que activa el patrón que lo Limita o que lo hace sentir atorado :

En el siguiente cuadro dibuje o represente su gremlin, este puede ser un retrato exacto o una figura estilizada representándolo:

Déle un nombre:

Describa los síntomas físicos, químicos, mecánicos cuando el gremlin esta en su cuerpo-mente:

“Me libero no tratando de ser libre sino simplemente notando como me encarcelo a mi mismo en el mismo momento en que me encarcelo “

Rick Carson.libro Taming your kremlin

## HABILIDADES INTERPERSONALES

Incluye todo lo que conocemos acerca de las habilidades interpersonales; y el proceso de interactuar con ellos en el habito Social y nuestro impacto positivo en otros.

**Construyendo relaciones.**

**Ayudando a otros.**

**Buscar mejor Colaboración con los compañeros en el equipo de trabajo.**

**Descripción:**

- Interesarse genuinamente por los demás
- Construyendo relaciones positivas con otros.
- Reforzando las habilidades y talentos de otros.
- Trabajando de forma colaborativa con otros.
- Siendo una persona considerada.
- Reconociendo y premiando las contribuciones de otros.
- Siendo abierto y receptivo a nuevas ideas.
- Respondiendo positivamente a la retroalimentación.
- Confrontar conflictos y tomarlos como una oportunidad de construir una buena experiencia.
- Influyendo positivamente a las personas en niveles superiores de la organización, compañeros de trabajo, subordinados, familiares, amigos, desconocidos.
- Construyendo autoestima en otros, dando indicadores positivos para su habilidad de triunfar, sin competir y alegrarse por sus logros.
- Enseñando y Motivar a otros.

## **MELINA**

Lea el escenario. Use la información aprendida en este curso **QUE RECOMENDACIONES LE DARIA SOBRE COMO JUGAR CON OPCIONES** para que sea mas inteligente en manejar sus emociones y responda las preguntas.

Melina esta empezando a sus sentir un fuerte agotamiento debido a que equipo tiene la responsabilidad la responsabilidad de llevar dinero a su casa, su esposo Alberto se encuentra dañado debido a un dolor de espalda y artritis que le imposibilita trabajar pero que ayuda en las tareas de la casa. Su hija de 5 años padece de un lento aprendizaje y problemas motores. Melina cuando llega de su casa del trabajo busca sentarse con su hija para que haga su tarea, pero Melina reconoce que en ocasiones pierde la paciencia cada vez mas frecuentemente y en ocasiones le grita la niña perdiendo el control. Melina dice sentir cansada, con sueño, sin ánimos de sin salir con su pareja o hija a divertirse, no es feliz.

¿Qué puede hacer Melina para solucionar su situación y sentirse mejor?

¿Qué Opciones tiene?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

## **ALBERTO**

Lea el escenario. Use la información aprendida en este curso **QUE RECOMENDACIONES LE DARIA SOBRE COMO JUGAR CON OPCIONES** para que sea mas inteligente en manejar sus emociones y responda las preguntas.

Alberto es muy inquieto e inteligente y confeso tener problemas con la gente a causa de que expresa lo que se le bien a la mente sin pensarlo y muy frecuentemente esta hiriendo los sentimientos de las otras personas haciendo comentarios de mal gusto, por ejemplo si alguien no se ve bien o dice algo, toma cualquier oportunidad para expresar lo que piensa y también el se empieza a sentir afectado por su comportamiento debido a que empieza a sentir el rechazo de las personas que le conocen piensa que alejarse de las personas es la solución cuando en realidad a el gusta la gente.

¿Qué puede hacer Alberto para solucionar su situación y sentirse mejor?

¿Qué Opciones tiene?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)



## Catalíticos

Les gusta ser auténticos, benevolentes y empáticos, buscan su identidad y significado. Están orientados a las relaciones, son idealistas y visionarios, ven el futuro confían en su intuición, imaginación, usualmente diplomáticos les gusta el trabajo que inspira y desarrolla gente y relaciones.

## Teóricos

Les gusta saber y ser competentes, les gustan los logros y masterizar el conocimiento, lo ven todo condicional y relativo, orientados al infinito lógicos y razonables, piensan en términos de definiciones, estructura, precisión en lenguaje. Les gusta planear, inventar diseñar, frecuentemente individualistas.

## Estabilizador

Siempre tratan de pertenecer a un grupo o tener una membresía, les gustan las responsabilidades, y les gusta ser predecibles, son generosos, les gusta servir y hacer sus responsabilidades, establecer y mantener instituciones. Establecen y siguen estándares, y procedimientos, son convencionales.

## Improvisador

Les gusta causar muy buena impresión, optimistas, tienen una gracia especial, se absorben en la acción del momento, les gusta la aventura y la estimulación, confían en su suerte y la habilidad de resolver algún problema en el momento, les gusta la diversión y juegos, son negociadores naturales muy tácticos.

### **EVALUACION POST-CURSO**

Antes del curso, usted lleno una Evaluación Previa al Curso. Así como lo hizo en esa ocasión, encierre en un círculo el número que refleje el nivel de su conocimiento y/o habilidad en lo referente a Inteligencia Emocional ahora que usted ha terminado este curso.

---

- Soy capaz de describir la importancia de la Inteligencia Emocional así como la importancia de aumentarla.

Alto      4      3      2      1      Bajo

- El curso me ayudo a conocer mas sobre este tema? .

Alto      4      3      2      1      Bajo

- Podré aplicar los conocimientos recibidos en este curso para entender mejor mis emociones.

Alto      4      3      2      1      Bajo

- Podré aplicar los conocimientos recibidos en este curso para entender mejor mis emociones con otras personas.

Alto      4      3      2      1      Bajo

- Estoy interesado en establecer un plan de desarrollo personal, claramente definido y basado en acciones.

Alto    4      3      2      1      Bajo

### Evaluación del Curso

Por favor encierre un círculo el número que mejor describe su evaluación del curso.

	Estoy completamente de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy en desacuerdo	Estoy completamente en desacuerdo
El curso me ha dado un conocimiento practico sobre el tema.	4	3	2	1
El curso me ha ayudado a identificar mis áreas de Mejora personal.	4	3	2	1
Como resultado del curso, tengo más confianza en mis habilidades para aplicar de forma efectiva la Inteligencia Emocional en situaciones de trabajo.	4	3	2	1
Los objetivos de aprendizaje deseados del curso fueron claramente presentados y logrados.	4	3	2	1
Las discusiones, ejercicios y prácticas fueron valiosos.	4	3	2	1
El curso estuvo bien organizado.	4	3	2	1
La mejor parte del curso fue:				
Este curso puede mejorar si:				
Comentarios adicionales				
Yo recomendaría estos cursos	SI		NO	
Me gustaría recibir mayor información	SI		NO	
Mi Correo electrónico es:				