QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

confederació d'AMPAs gonzaloanaya

FAPA VALÈNCIA

FAPA ALACANT enric valor

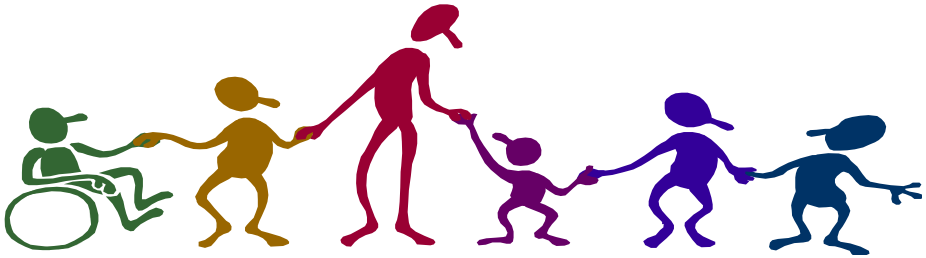
fapa-castelló penyagolosa

FAMPA València

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA D'EDUCACIÓ, FORMACIÓ I OCUPACIÓ

EL SER HUMANO

- ES UN **SER SOCIAL: APRENDEMOS A TRAVÉS DE LAS RELACIONES SOCIALES**



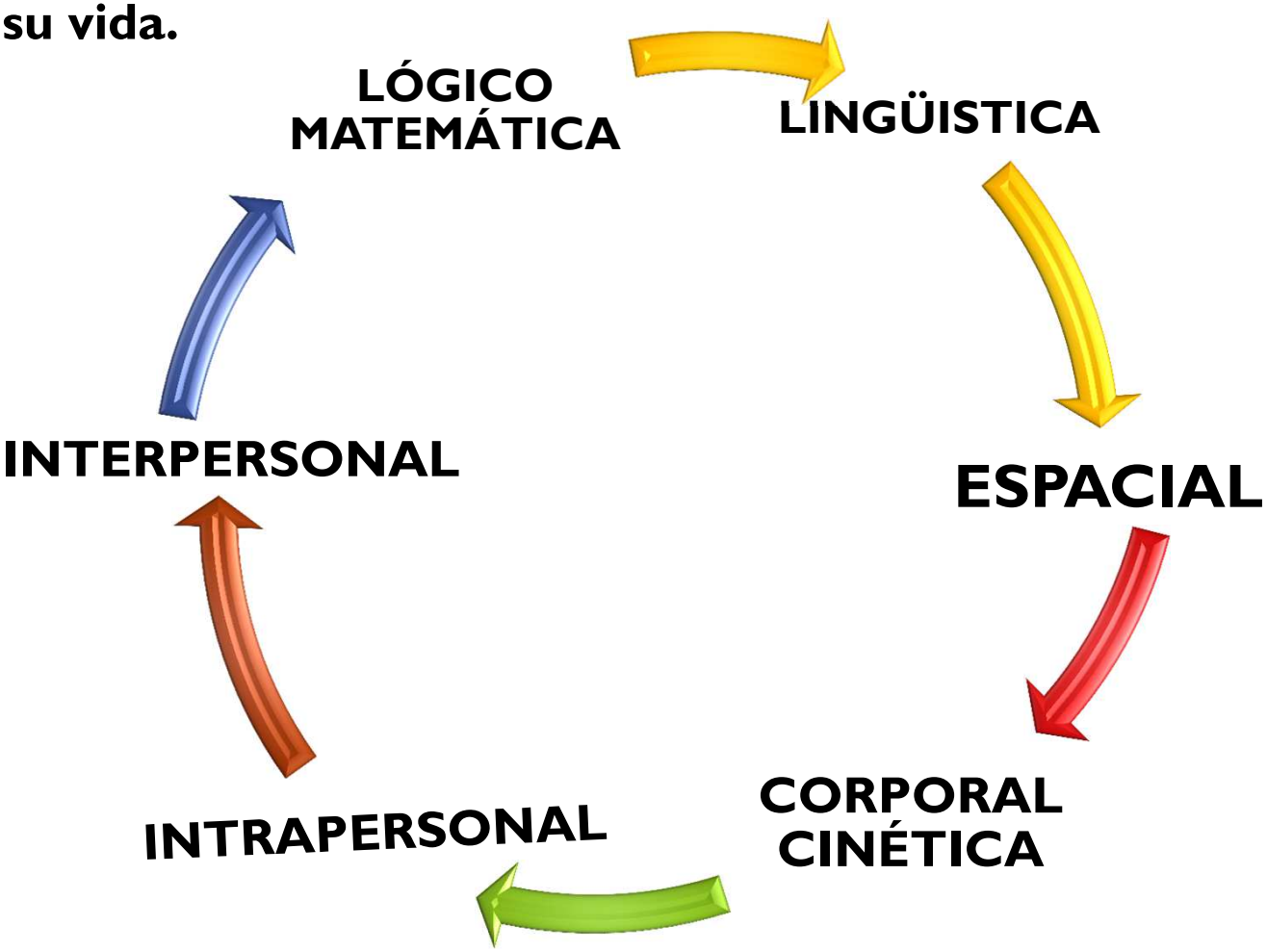
- ESTAMOS **PERMANENTEMENTE COMUNICÁNDONOS**: PAREJA, FAMILIA, TRABAJO, BARRIO, MERCADONA, AUTOBÚS….

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES….

- HABILIDAD PARA **COMPRENDER Y MANEJAR** NUESTRAS EMOCIONES Y LAS DEL ENTORNO.
- MANEJAR Y **TOLERAR LAS TENSIONES**.
- **NO QUEDAR ATRAPADO** EN LAS EMOCIONES NEGATIVAS.
- BÚSQUEDA DEL **EQUILIBRIO**
- **EXPRESIÓN ADECUADA** DE EMOCIONES Y NECESIDADES.
- EN DEFINITIVA: NOS FACILITAN LA **INTEGRACIÓN EN EL ENTORNO SOCIAL**:
  - NOS PERMITE RESOLVER DE FORMA CONSTRUCTIVA **SITUACIONES CONFLICTIVAS**
  - MEJORA NUESTRA **AUTOESTIMA**
  - INCREMENTA NUESTRA **CALIDAD DE VIDA**

Hay muchos tipos de inteligencias….

Por primera vez, en 1993, Gardner señaló que existen siete inteligencias. Partimos de que todo ser humano es inteligente, que posee las siete inteligencias y puede desarrollarlas a lo largo de su vida.



ALGUNOS AUTORES….

- **SALOVEY, P/COMPETENCIAS EMOCIONALES**: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía, habilidades sociales y liderazgo.
- **GOLEMAN**: inteligencia emocional aplicada al mundo empresarial.
- **GARDNER: INTELIGENCIAS MÚLTIPLES.** La inteligencia emocional tiene dos dimensiones: **intrapersonal e interpersonal.**

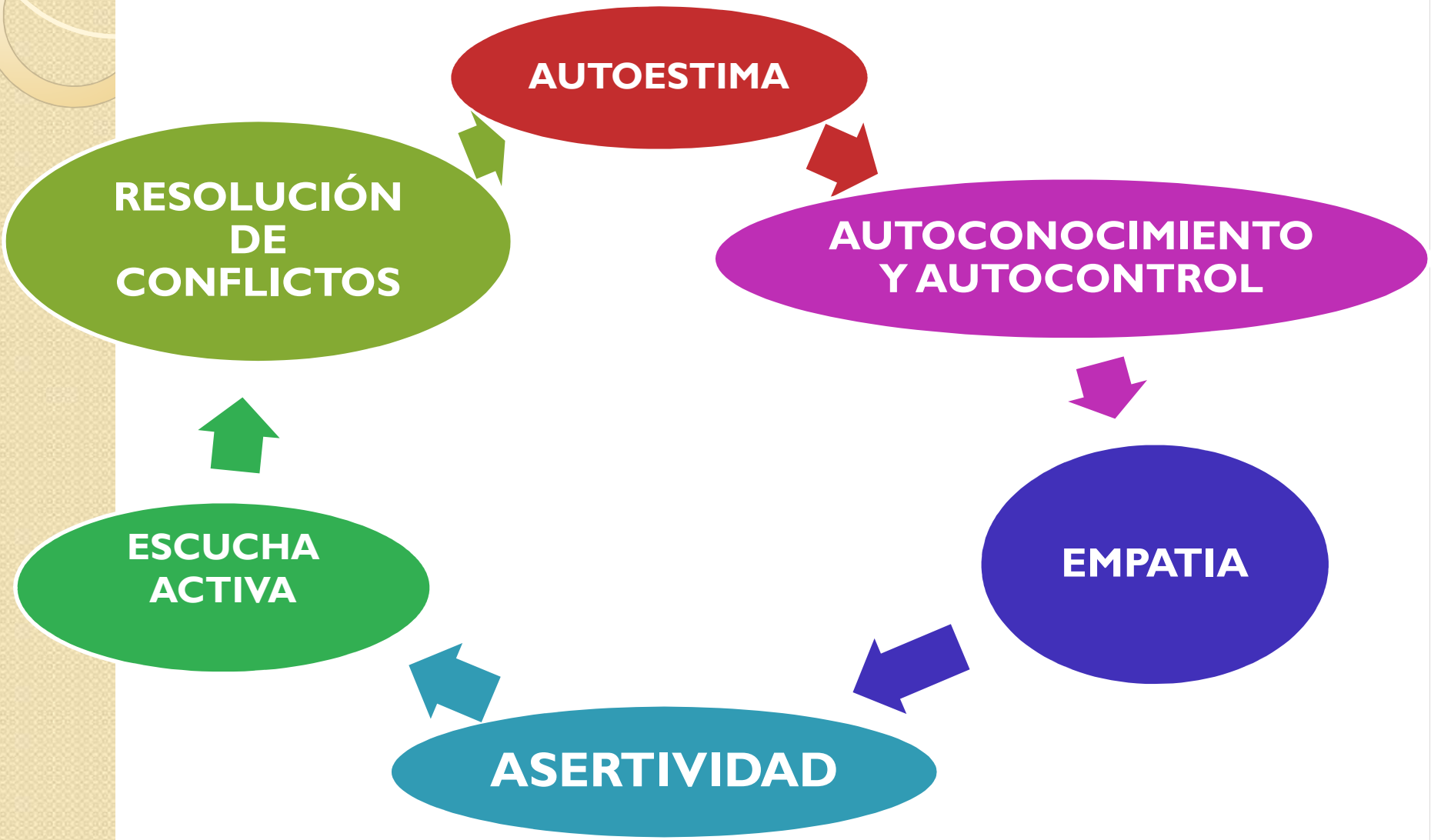
EDUCACIÓN EMOCIONAL

- **APRENDIDA** O ADQUIRIDA A TRAVÉS DE LAS RELACIONES SOCIALES
- **CONSCIENTE O INSCONSCIENTE**
- VERBAL O NO VERBAL/OBSERVABLE O NO
- **INFLUENCIABLE**
- **CONTEXTO** SOCIO-CULTURAL (NORMAS Y VALORES)
- **SATISFACCIÓN PERSONAL**
- COMPONENTES: **COGNITIVO/CULTURAL/EMOCIONAL.**

CÓMO NOS EDUCAMOS EMOCIONALMENTE???

- A través de la socialización (familia, amistades, escuela, TV, internet,…), NO son innatas.
- Progresivamente, de menos a más.
- Influyen factores ambientales y socio-culturales.
- La carencia de EDUCACION EMOCIONAL se puede deber a:
  - DÉFICITS: NO ha aprendido (por dificultades personales o por no haber tenido modelos de referencia).
  - INTERFERENCIAS EN EL APRENDIZAJE: prejuicios, estereotipos, percepciones erróneas,…

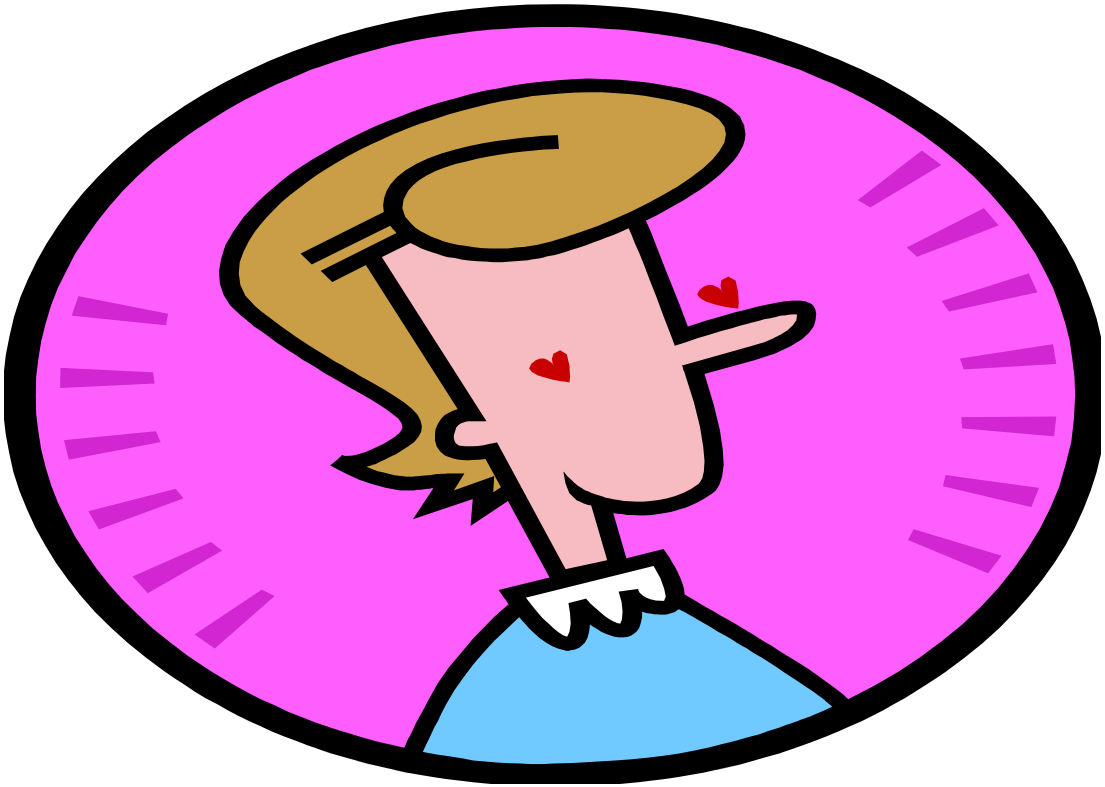
COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



Nuestras dificultades en habilidades sociales suelen tener que ver con….

- Experiencias negativas
- Aprendizajes conscientes/inconscientes
- Distorsión de la realidad
- Pérdida de facultades (deterioro físico/psicológico)

AUTOESTIMA



¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

- ACTITUD POSITIVA HACIA UNO MISMO/A
- PENSAR/SENTIR/ACTUAR de forma sana y auto-satisfactoria, teniendo en cuenta el momento presente y futuro.
- HEDONISMO (buscar activamente nuestra felicidad)
- Ordenar prioridades.
- No egoísmo o desinterés hacia los demás

SI NO TE AMAS A TI MISMA, NO PODRÁS AMAR ADECUADAMENTE A LOS DEMÁS

REQUISITOS PARA UNA BUENA AUTOESTIMA

- **INCONDICIONAL** RESPECTO A LOS LOGROS CONSEGUIDOS.
- **INDEPENDIENTE** DE LA VALORACIÓN DE LOS DEMÁS.
- **NO EXIGE** EL RECONOCIMIENTO/ACEPTACIÓN DE LOS DEMÁS.
- **COMPATIBLE** CON EL DESEO DE MEJORAR Y APRENDER.
- **DELIMITAR** RESPONSABILIDAD PROPIA Y AJENA.

EFECTOS DE UNA BUENA AUTOESTIMA

- MEJORA NUESTRO **AUTOCONTROL EMOCIONAL**:
  - no ser esclavas de nuestro genio
  - Afrontar mejor los contratiempos
  - No reprimir la expresión emocional pero canalizarla de forma útil para nuestra vida
  - Búsqueda del equilibrio
- FACILITA LA **AUTOMOTIVACIÓN**:
  - TENER SUEÑOS Y PERSEGUIRLOS
- NOS **COMUNICAMOS MEJOR** CON NOSOTROS MISMOS

EMPATIA

¿QUÉ ES?

- CAPACIDAD PARA **PONERNOS EN EL LUGAR DE OTRA PERSONA**, VER LA REALIDAD DESDE SU PUNTO DE VISTA Y COMPRENDER SUS SENTIMIENTOS.

- CAPACIDAD DE:
  - **IDENTIFICAR LAS NECESIDADES/DESEOS DEL OTRO**
  - **EXPRESAR QUE LE ENTENDEMOS**.

- COMPRENDER NO SIGNIFICA COMPARTIR O ESTAR DE ACUERDO

Qué supone la empatía

- **Concentrarse en entender** lo que nos están contando, sentimientos y emociones de quién nos lo están contando…
- **Evitar hacer juicios de valor** (lo importante es lo que nos están contando, NO lo que a nosotras nos parece o lo que nosotras haríamos en su lugar).
- **Esforzarnos por imaginar la situación de la persona que nos está hablando**, ponernos en su lugar…
- Transmitir a la otra persona **seguridad y confianza** en nosotras.

ESCUCHA ACTIVA

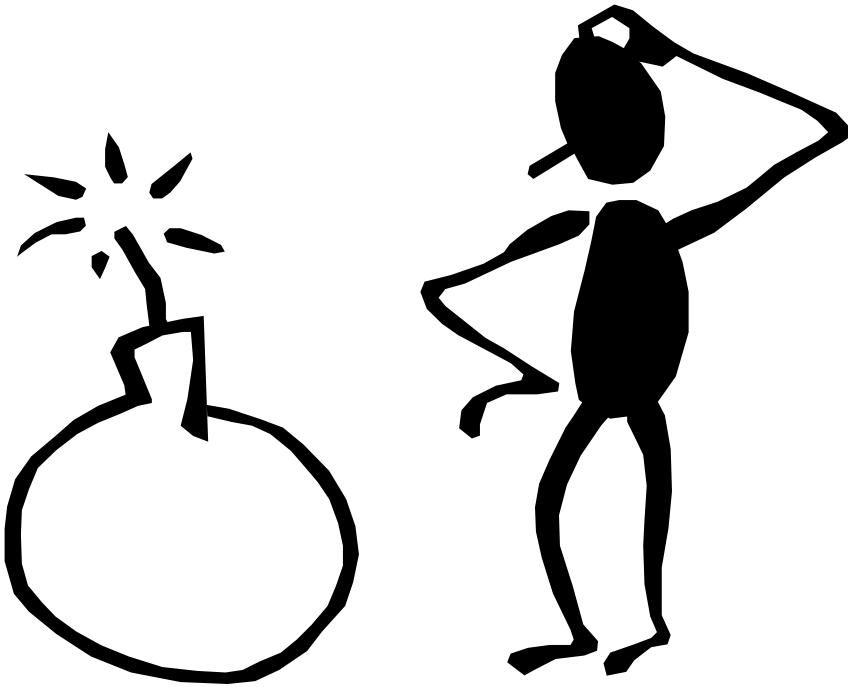
La naturaleza nos dio dos ojos, dos oídos y una sola boca… piensa por qué….

Escuchar atentamente a la otra persona significa…..

- con un lenguaje corporal adecuado,
- mostrando auténtico interés a través de preguntas o comentarios,
- con la intención de captar sus mensajes explícitos (lo que cuenta) e implícitos (emociones, sentimientos,…)

Muy relacionada con la empatía

Y, cómo resolvemos los conflictos???



Qué es un conflicto??

- Situación en la que dos o más personas entran en **desacuerdo u oposición** porque sus **percepciones, posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores** son incompatibles o percibidos como incompatibles.

- No tiene por que ser negativo; el verdadero problema radica en no resolverlo adecuadamente.

- Hay que aceptar su existencia como algo normal, y aprender a manejarlos de forma constructiva.

ESTILOS
para abordar y resolver conflictos

AGRESIVIDAD

(conflicto como batalla donde se intenta ganar a toda costa)

PASIVIDAD

(ignoran o evitan los conflictos porque temen consecuencias negativas.

RENUNCIA A DERECHOS)

ASERTIVIDAD

(DERECHOS+PROPUESTAS)

Elementos de la ASERTIVIDAD

- Defiendo mis derechos y expreso mi opinión
- No vulnero los derechos de los demás
- Abierto al diálogo y a aceptar las críticas
- Búsqueda de una solución válida para ambas partes
- Asumo la posibilidad de ceder parte de mis derechos para conseguir un acuerdo satisfactorio para las dos partes.

QUÉ NECESITAMOS PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS…

INGREDIENTES PRINCIPALES:

- VOLUNTAD DE AMBAS PARTES.
- AUTOESTIMA
- EMPATIA
- ESCUCHA ACTIVA/COMUNICACIÓN REAL
- ASERTIVIDAD

- **TÉCNICAS:**
  - NEGOCIACIÓN
  - MEDIACIÓN