Tema: Coaching
Webinar: Inteligencia emocional para emprender
Fecha: Martes 28 Noviembre
Expositora: Alexiuzka Infante

Taller sobre inteligencia emocional para emprender

Alexiuzka Infante | Coaching

Índice

01

Introducción

Definición de la inteligencia emocional.
Relación pensamiento-emoción.

02

Componentes de la inteligencia emocional

Relación intrapersonal, interpersonal y habilidades sociales.

03

Inteligencia emocional para emprender

Gestión emocional.

04

Desarrollar las habilidades emocionales

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional fue descrita por primera vez por Peter Salovey y John Mayer (1990), aunque el concepto fue desarrollado por el psicólogo Daniel Goleman (1995).

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es el conjunto de capacidades que poseen las personas para entender, reconocer y lidiar con sus propias emociones y sensaciones, y de las personas que le rodean.

Daniel Goleman.

Inteligencia emocional

Lóbulo frontal

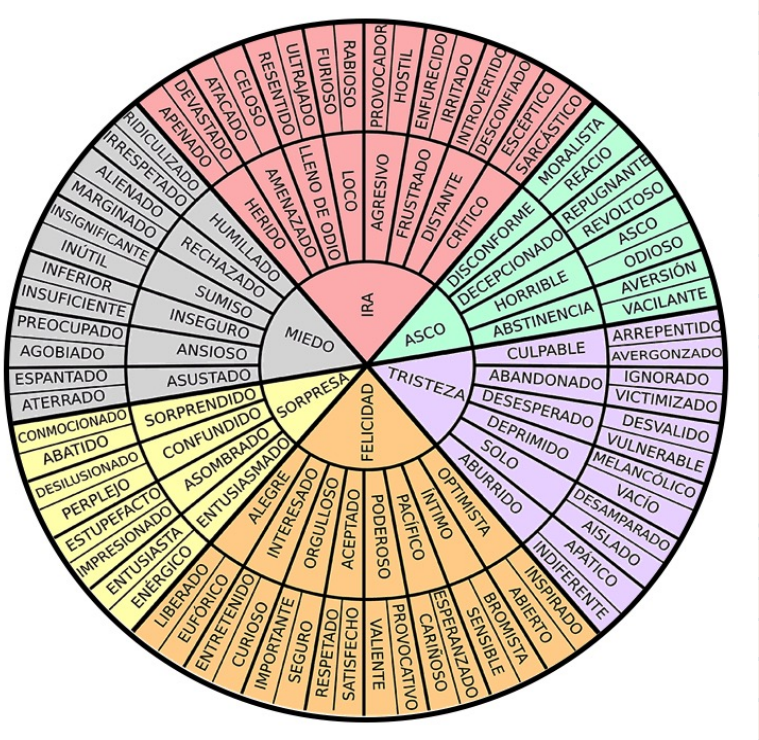
Funciones ejecutivas

Son las funciones más complejas y evolucionadas del ser humano. Constituyen la máxima expresión del desarrollo cerebral, siendo las responsables del control último de cognición, la conducta y la actividad emocional.

Sistema límbico

Emociones básicas

Alegría.
Tristeza.
Ira.
Miedo.
Sorpresa.
Asco.

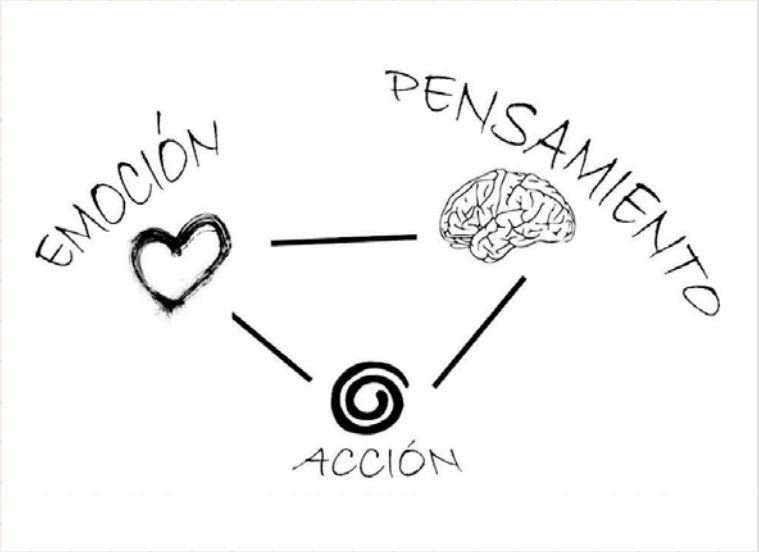


Emociones secundarias o derivadas.

Relación entre pensamiento y emoción

Emociones

Son parte de un programa biológico que traemos. Son innatas.



Pensamientos

Es la capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de la realidad en su mente.

Acciones

Pautas que reflejan un mal manejo de las emociones

- No permite el debate.
- Se estresa fácilmente.
- No es capaz de demostrar su enfado.
- No conecta con los que le rodean.
- No se responsabiliza por sus errores.
- Es impulsivo.
- No acepta críticas.
- Poco vocabulario emocional.
- Baja tolerancia a la frustración.

Entrenar los pensamientos

Lo primero es entender que es imposible parar los pensamientos, es una batalla perdida, muchas veces intentamos pararlos o rechazarlos y se hacen más fuertes ¿te suena verdad?

Estos compañeros nos visitan en todo momento, son como el respirar y los latidos del corazón, no paran, pero tú puedes decidir a cuáles prestarle tu atención.

Ante todo cuida tus pensamientos porque ellos controlan tu vida.

Entrena tus pensamientos

1

Atención

Focaliza la atención en lo que sí quieres.

2

Afirmaciones

Escribe y declara afirmaciones.

3

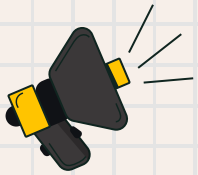
Aquí y ahora

Ubícate en el presente.

4

Cambia el patrón de comportamiento

Actúa de manera diferente.



“No imiten las costumbres de este mundo, más bien dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar. Entonces aprenderán a conocer la voluntad de Dios para ustedes la cual es buena, agradable y perfecta”.

Romanos 12:2 NTV

Componentes de la inteligencia emocional

Relación intrapersonal

Autoconocimiento

Conocimiento de sí mismo, fortalezas, debilidades, autoconciencia emocional.

Autorregulación

Gestionar las emociones y expresarlas de manera adecuada.

Automotivación

La capacidad de seguir adelante para alcanzar lo que se quiere lograr.

Relación interpersonal

Empatía

Es la capacidad que tiene una persona de comprender las emociones y los sentimientos de los demás.

Habilidades sociales

Comunicación asertiva.

Liderazgo.

Trabajo en equipo.

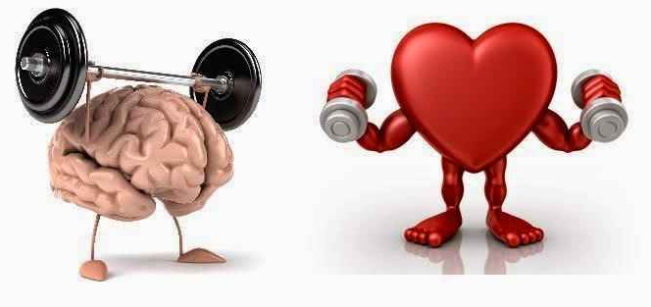
Resolución de conflictos.

Coeficiente intelectual versus inteligencia emocional

De acuerdo a las investigaciones de Goleman y otros científicos, los estudios demostraron que el éxito profesional y personal en la vida depende en un 20% del CI y un 80% de la **inteligencia emocional.**

Entrenar las habilidades emocionales

Hay personas que presentan mayor Inteligencia emocional que otras, pero como toda habilidad se puede entrenar y desarrollar.



Importancia de desarrollar las habilidades emocionales.

Cuanto más alto sea el nivel de inteligencia emocional de una persona, más capacitada estará para hacer frente al estrés y para establecer relaciones sanas y equilibradas en los diferentes ámbitos de su vida.

Filipenses 4:6 Por nada estén ansiosos, sino sean conocidas siempre sus peticiones delante de Dios en oración y súplicas y con acción de gracias.

Cada día a nivel laboral, específicamente para el área de recursos humanos, estas habilidades son consideradas esenciales y determinantes al momento de seleccionar el perfil de los colaboradores y empleados de las grandes empresas.

Inteligencia emocional para emprender

Inteligencia emocional para emprender

Características de la inteligencia emocional

Percepción emocional	Comprensión emocional	Regulación emocional
Saber lo que usted siente y por medio de la empatía saber lo que siente el otro.	Comprender por qué siente lo que siente.	Administrar las emociones a su favor.

Como emprendedores debemos:

Adquirir estas competencias emocionales es fundamental para los emprendedores, pues ayuda a **mejorar la gestión de la empresa** en diversas áreas:

- Controla el estrés.
- Mejora la satisfacción laboral.
- Aumenta la productividad y mejora el desempeño.
- Mejor tolerancia a la frustración.
- Permite encontrar oportunidades de negocio, así como soluciones en momentos de crisis.

- Aumenta la flexibilidad, las relaciones, las negociaciones.
- Ayuda a desarrollarse profesionalmente, conociendo las propias debilidades y fortalezas y encontrando la forma de potenciar los propios talentos.
- Evita las distracciones emocionales innecesarias, mejorando la claridad de pensamiento, lo cual permite resolver conflictos y mejorar la toma de decisiones.

Recomendaciones:

- Reflexiona sobre cómo está tu lenguaje interno.
- Identifica tus fortalezas y tus debilidades.
- Reconoce tus emociones.
- Reconoce y cuestiona tus pensamientos, positivos y negativos.
- Utiliza estrategias para regular las emociones desagradables, (respiración, meditación en la palabra o de ejercicios físicos).
- Practica la escucha activa.
- Presta atención a cómo actúas bajo situaciones de estrés.
- Comunica tus emociones de manera efectiva.
- Pide ayuda si lo necesitas.

Encomienda a Jehová tus obras
y tus pensamientos serán
afirmados.
Proverbios 16:3

Sobre toda cosa guardada,
guarda tu corazón; porque de él
mana la vida.
Proverbios 4:23

¡Gracias!

¿Tienes alguna pregunta?

hola@redbayit.cl | www.redbayit.cl