

Claves prácticas para entender y desarrollar la Inteligencia Emocional



Fernando Notaro

12/03/2024

Sun Party – M25 SPACE Madrid

*¿Qué es una
emoción?*

La emoción...

- ✓ Es una reacción a una percepción.
- ✓ Genera señales electro-químicas que fluyen en nuestro cuerpo.
- ✓ Tiene una función.
- ✓ Es contagiosa.

Distinguimos:

EMOCIONES

- Respuesta neuroquímica específica, instintiva.
- 6 segundos de duración
- Inmediata a un estímulo (real, imaginado o revivido).
- Tienen una utilidad; nos entrega un mensaje.

SENTIMIENTOS

- Aparecen después de las emociones, son conscientes.
- Nos permiten interiorizar las emociones y duran más que éstas.
- Son más cognitivas que las emociones.

ESTADOS DE ÁNIMO

- No se relacionan con un incidente específico.
- Son más generalizadas.
- Se generan por la suma de diversos hechos o pensamientos en un espacio de tiempo prolongado.



SORPRESA



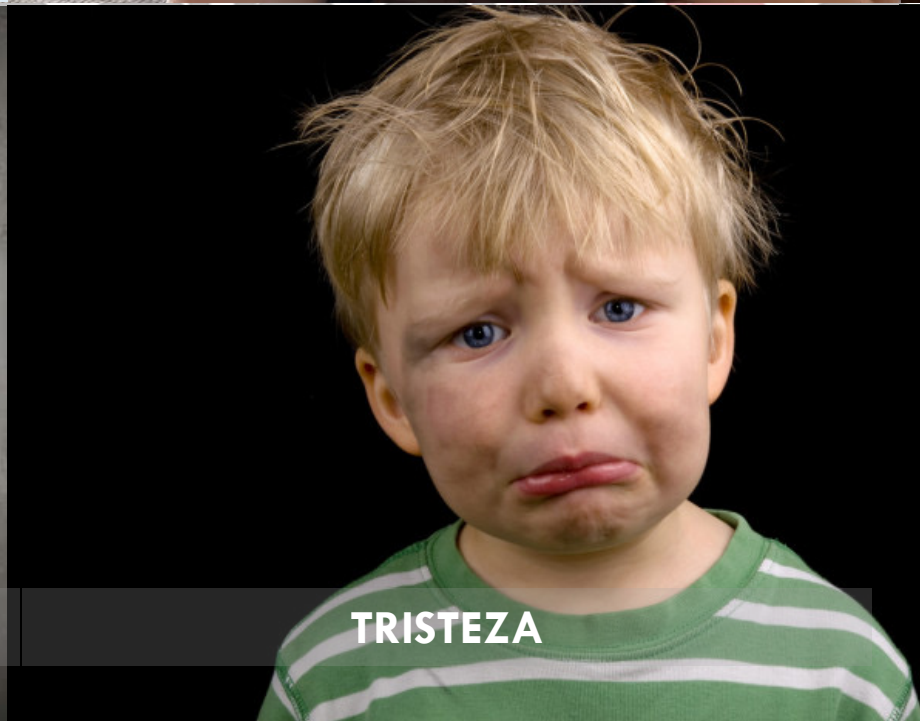
MIEDO



ASCO



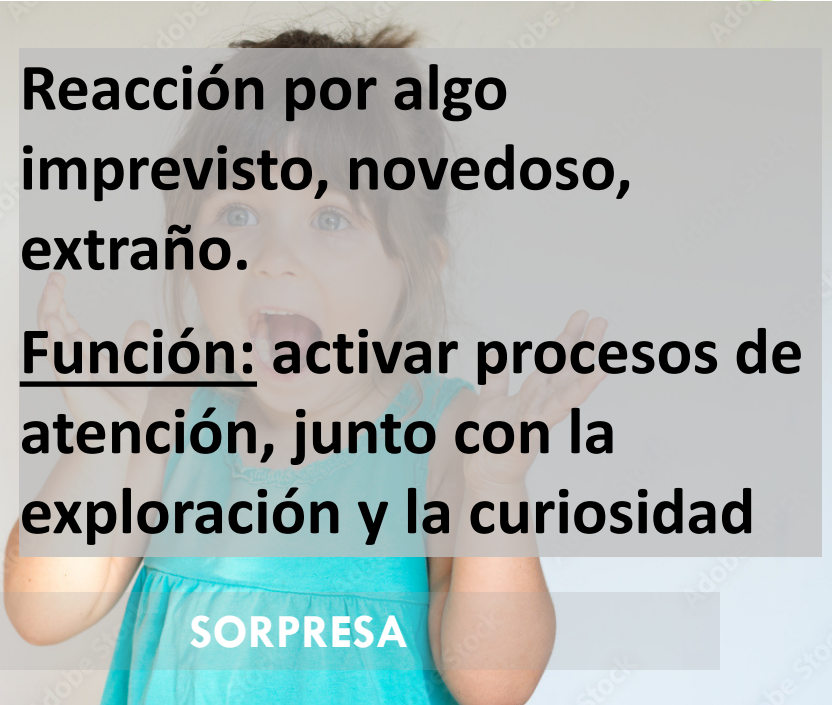
IRA



TRISTEZA



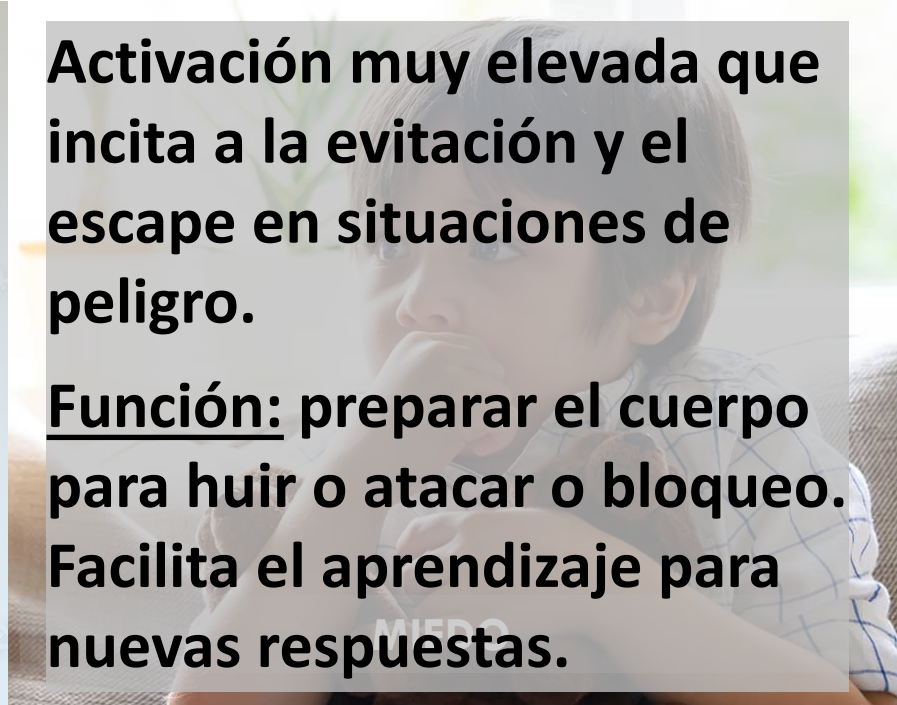
ALEGRÍA



Reacción por algo imprevisto, novedoso, extraño.

Función: activar procesos de atención, junto con la exploración y la curiosidad

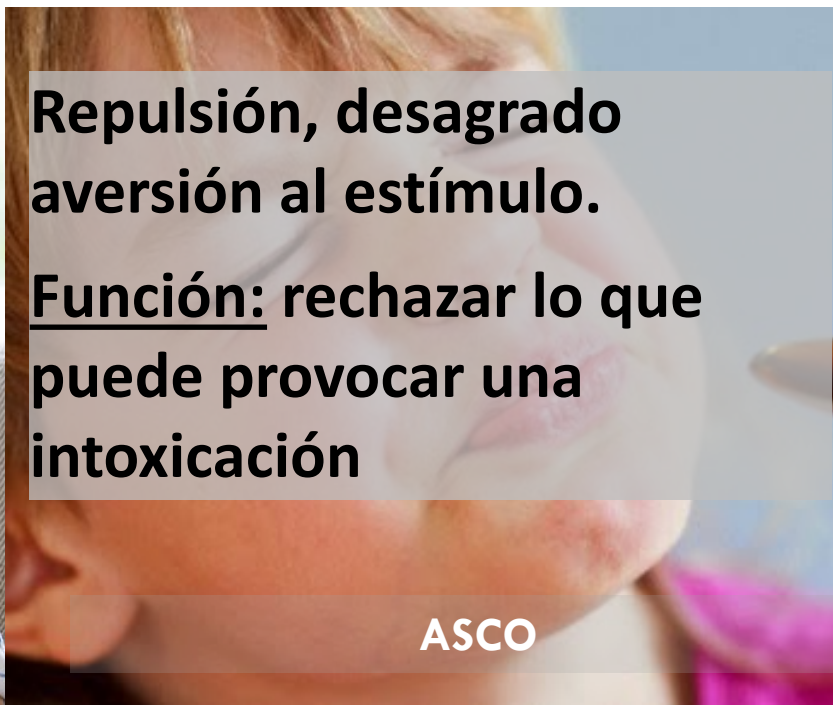
SORPRESA



Activación muy elevada que incita a la evitación y el escape en situaciones de peligro.

Función: preparar el cuerpo para huir o atacar o bloqueo. Facilita el aprendizaje para nuevas respuestas.

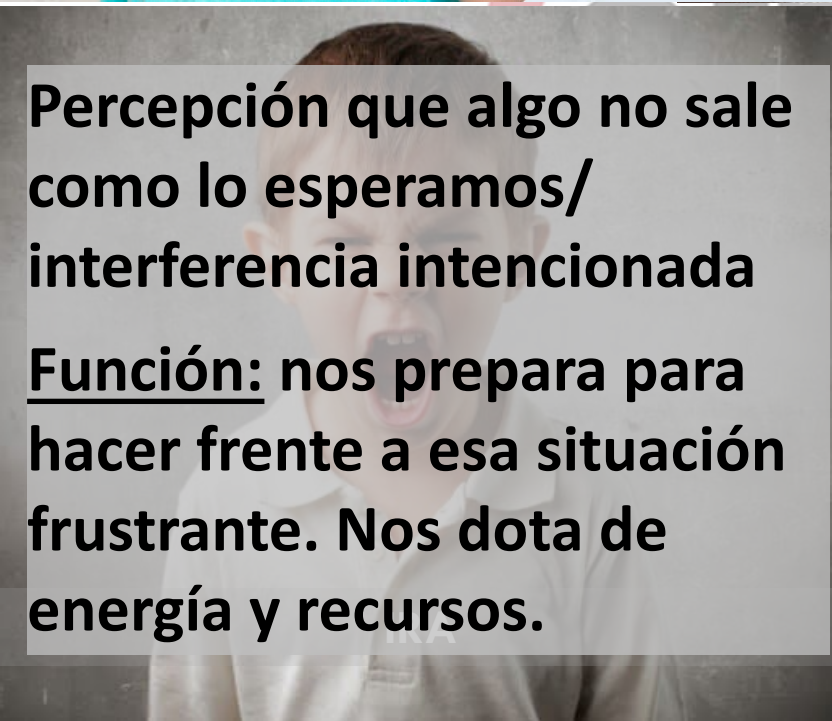
MIEDO



Repulsión, desagrado aversión al estímulo.

Función: rechazar lo que puede provocar una intoxicación

ASCO



Percepción que algo no sale como lo esperamos/
interferencia intencionada

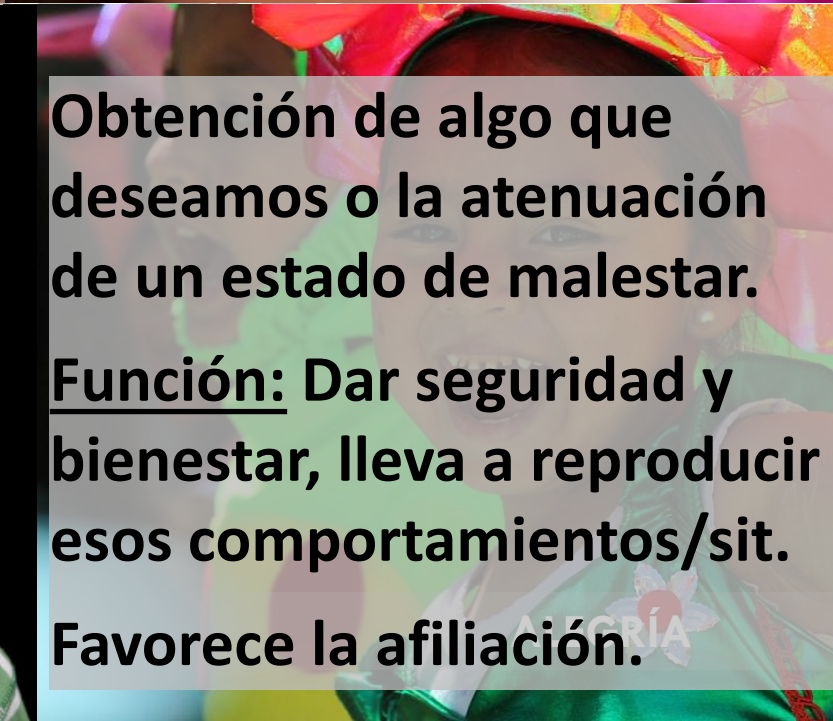
Función: nos prepara para hacer frente a esa situación frustrante. Nos dota de energía y recursos.



Percepción de una pérdida

Función: bajar el nivel de actividad, economizar recursos. Autoprotección, foco en uno mismo, pedir ayuda, apoyarse en otros para salir de la situación.

TRISTEZA



Obtención de algo que deseamos o la atenuación de un estado de malestar.

Función: Dar seguridad y bienestar, lleva a reproducir esos comportamientos/sit.

Favorece la afiliación.

ALEGRÍA

*¿Qué es la
Inteligencia
Emocional?*

Inteligencia Emocional

La capacidad de comprender y manejar nuestras emociones y las de los demás.

Incluye: la capacidad de reconocer y regular nuestras emociones, motivarnos, entender las emociones de los demás y establecer relaciones saludables y efectivas.

Elementos de la IE

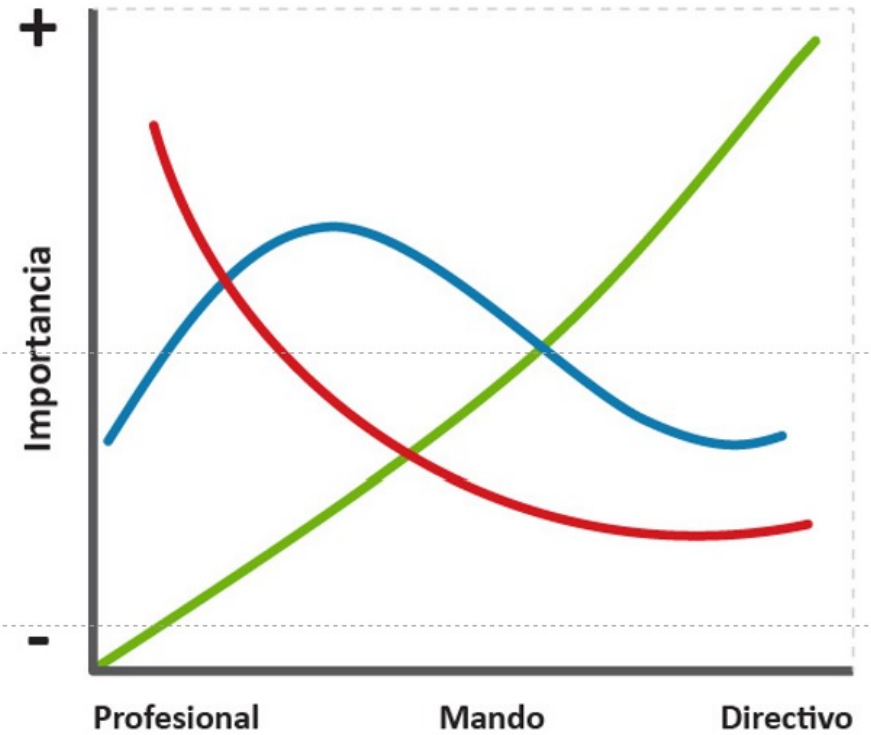
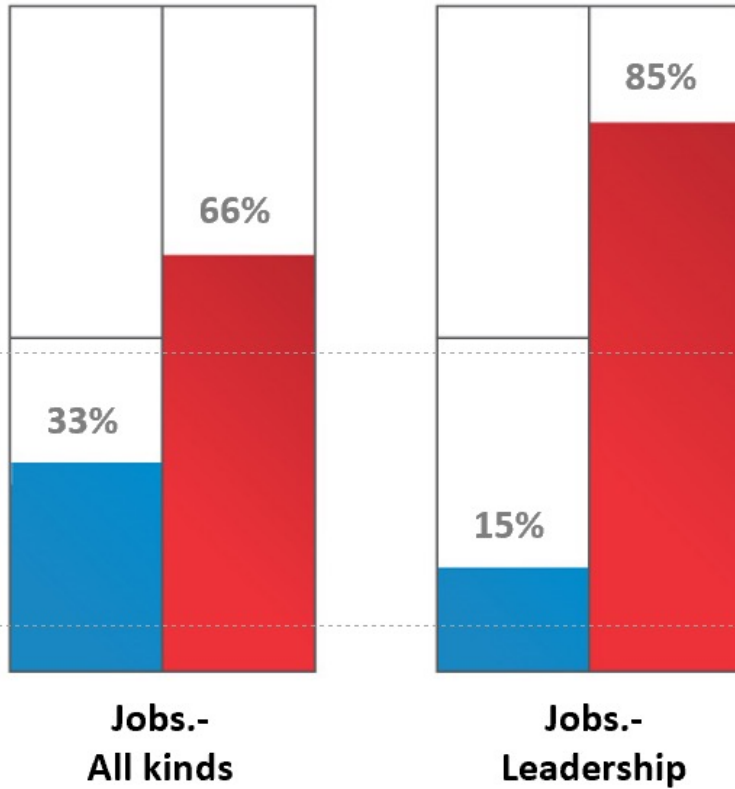
Capacidades Intrapersonales

- ✓ Autoconocimiento emocional
- ✓ Autorregulación
- ✓ Motivación

Capacidades Interpersonales

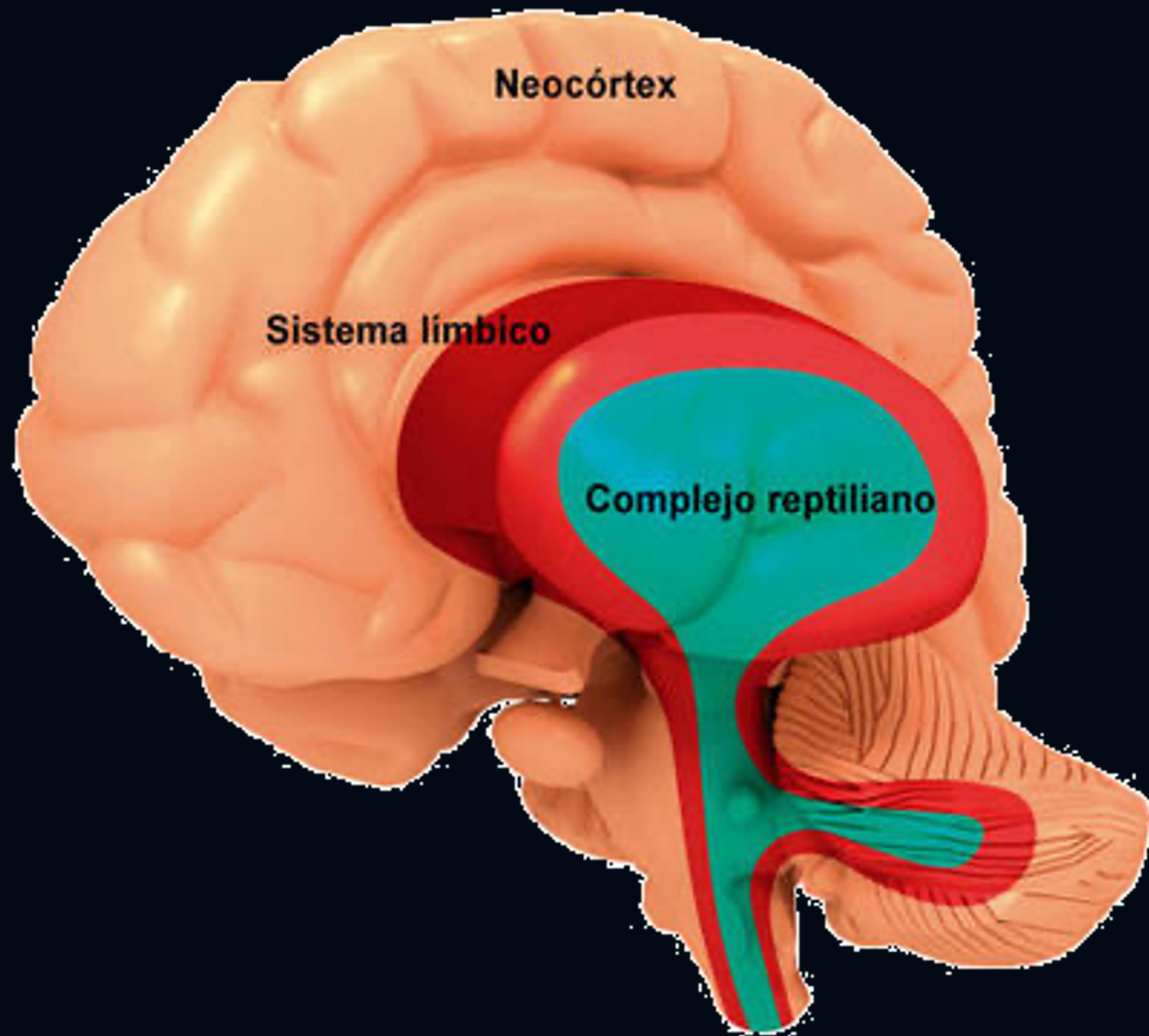
- ✓ Empatía
- ✓ Habilidades sociales

Impacto de la IE



■ CI y habilidades técnicas ■ Inteligencia Emocional

■ Capacidades Técnicas ■ Capacidades de Gestión ■ Capacidades Personales

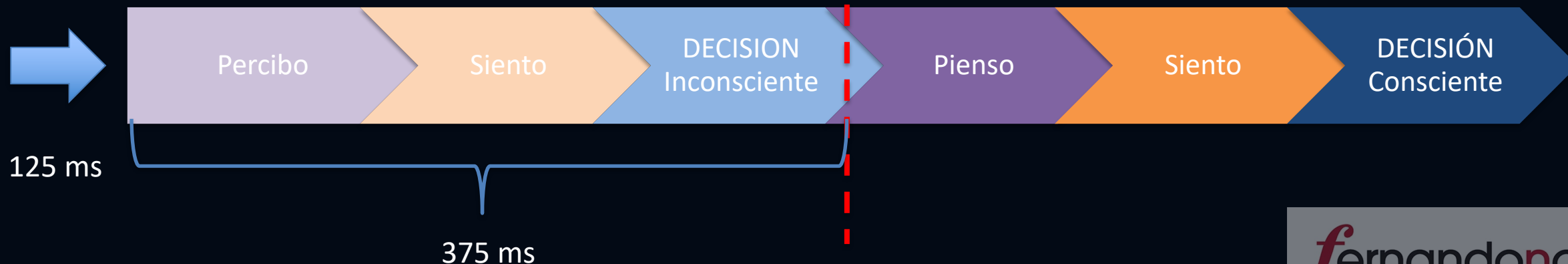


¿Cómo funciona nuestra mente?

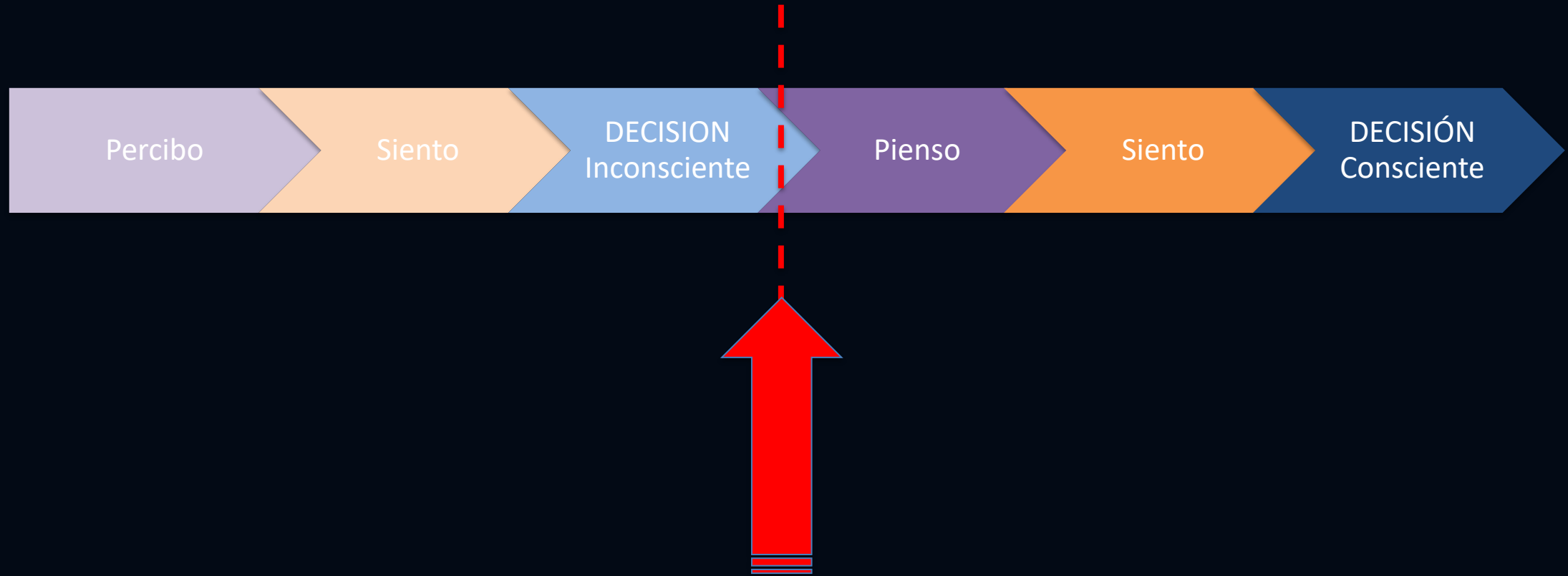
Seres Racionales



Seres que Racionalizamos



¿Cómo podemos mejorar el proceso?



Podemos entrenar nuestra mente consciente, para tomar decisiones más reflexivas y efectivas.

En definitiva, se trata de RESPONDER, más que REACCIONAR



ESTIMULO



REACCIÓN



ESTIMULO



RESPUESTA



ELECCIÓN
CONSCIENTE



LAS CONSECUENCIAS DE LA BOFETADA A CHRIS ROCK

Will Smith se queda sin proyectos: Netflix y Sony paralizan 'Fast and Loose' y 'Bad Boys 4'

- La carrera del oscarizado actor, que decidió abandonar la Academia de Hollywood, está contra las cuerdas
- Denzel Washington revela cómo fue el acercamiento con Will Smith tras el bofetón



TERRENOS OPUESTO

Crece el c entradas

- El actor oscariza
- Denzel Washing

Las emociones son información.
Sintonízate, no vayas con el
piloto automático.

1. ¿QUÉ
ESTOY
SINTIENDO
EN ESTE
MOMENTO?

RESPUESTA

3. ¿QUÉ ES
LO QUE
REALMENTE
QUIERO?

2. ¿QUÉ
OPCIONES
TENGO?

En lugar de reaccionar,
párate y evalúa tus
opciones

Conéctate con tu
propósito, con lo que
realmente quieres
conseguir y actúa en
consecuencia.

Estrategias para fomentar la Autogestión:

- ✓ Silencio
- ✓ Centrarse en el momento presente: (respiración, meditación, atención plena,..)
- ✓ Cambiar de contexto
- ✓ Actividad física
- ✓ ‘Ventilar’ (escritura, conversación)
- ✓ Mirada Apreciativa. Practicar la Gratitud.
- ✓ ...

Fake it till you make it



La habilidad de RESPONDER

Situación/ Actitud	Puedo cambiarlo	No puedo cambiarlo
Asumo la responsabilidad	ENTUSIASMO Proactividad Energía Confianza	ACEPTACIÓN Equilibrio, paz. Ver oportunidad.
No asumo la responsabilidad	RESENTIMIENTO Victimismo. Rencor. Resistencia.	RESIGNACIÓN Sentirte incapaz. Depresión.

PROTAGONISTA

VÍCTIMA