

Guía para desarrollar la Inteligencia Emocional

(COMPARTIDO POR SAM FAM)

Lección Nº 1

INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. HEMISFERIOS CEREBRALES
3. COMPETENCIAS PERSONALES
4. COMPETENCIAS SOCIALES
5. AUTOCONCIENCIA
6. AUTORREGULACIÓN
7. AUTOMOTIVACIÓN
8. EMPATÍA
9. HABILIDAD SOCIAL

GUÍA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Introducción

1. Introducción

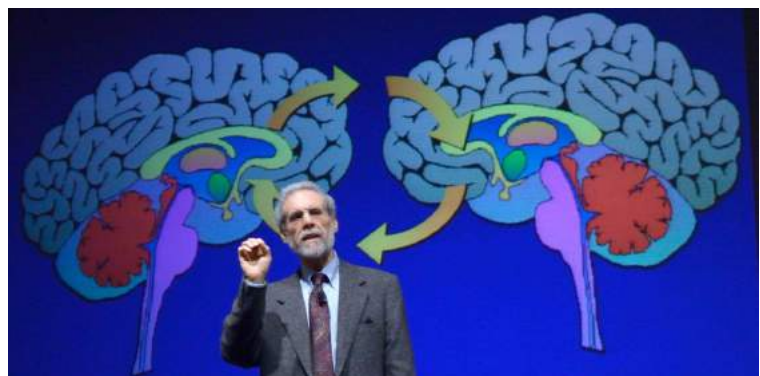
La presente guía tiene por finalidad ayudarte a comprender mejor el concepto de inteligencia emocional y enseñarte diferentes estrategias que puedan ser beneficiosas al ponerlas en práctica.

El psicólogo Daniel Goleman (a fines de la década de los 90) impulsó el concepto de inteligencia emocional, primero considerando las emociones como “los sentimientos que afectan a los propios pensamientos, estados psicológicos, estados biológicos y voluntad de acción”; siendo la inteligencia emocional la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones, para obtener la conducta deseada o más apropiada acorde a las diferentes circunstancias.



Las emociones son reacciones inmediatas ante un estímulo, por lo tanto no se pueden controlar, pero si gestionar a nuestro favor.

Para Goleman, el desarrollo de la inteligencia emocional es esencial para tener una vida plena, argumentando que son finalmente nuestras emociones las que definen nuestra forma de reaccionar y actuar ante cualquier situación o estímulo. Para analizar a mayor profundidad el concepto de la inteligencia humana, Goleman remarca una diferencia biológica en los 2 hemisferios cerebrales (uno predominante en la parte racional, y el otro en la parte emocional).



Para mayor
información, visita
www.samfampe.com
Únete a Facebook (más
de 1500 seguidores)

GUÍA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

2. Hemisferios cerebrales

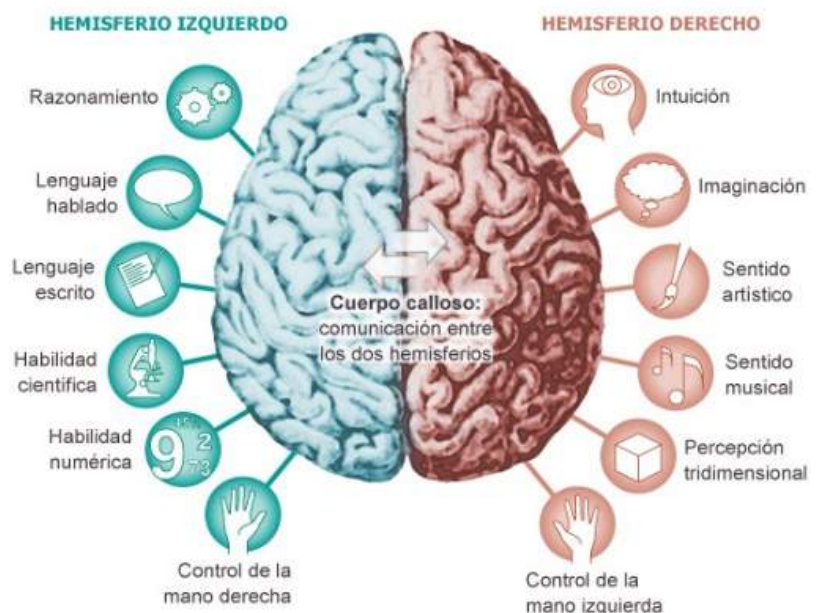
2. Hemisferios cerebrales

El cerebro humano se divide en dos hemisferios, el hemisferio izquierdo enfocado más en la parte racional y el hemisferio derecho, enfocado más en la parte emocional.

Por un lado, el hemisferio izquierdo corresponde a la mente racional de la que somos típicamente más conscientes, más destacada en cuanto a la reflexión, capacidad de analizar y razonar. Mientras que el hemisferio derecho corresponde a la mente emocional, que percibe sensaciones, relaciones, genera “corazonadas”, motiva la ruptura con el análisis lógico, siendo más propensa a la creatividad y a la intuición.

ESPECIALIZACIÓN DE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES

Aunque en general las funciones cerebrales están más deslocalizadas de lo que se creía, hay unas cuantas funciones que se realizan con más intensidad en una mitad que en otra



Goleman resume estas diferencias entre los hemisferios, planteando que una mente piensa y la otra siente, y la interacción entre estas dos mentes es la que finalmente forma la vida mental de una persona. Sin embargo, hay que remarcar que la mente emocional reacciona de manera más rápida (inmediata) que la mente racional, y para lograr un adecuado manejo interno, la inteligencia emocional es de suma importancia. La inteligencia emocional es una capacidad que se puede desarrollar en todas las personas. Goleman distingue dos tipos de competencias de la inteligencia emocional: las competencias personales y sociales.

Para mayor
información, visita
www.samfampe.com
Únete a Facebook (más
de 1500 seguidores)

GUÍA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

3. Competencias personales

3. Competencias personales

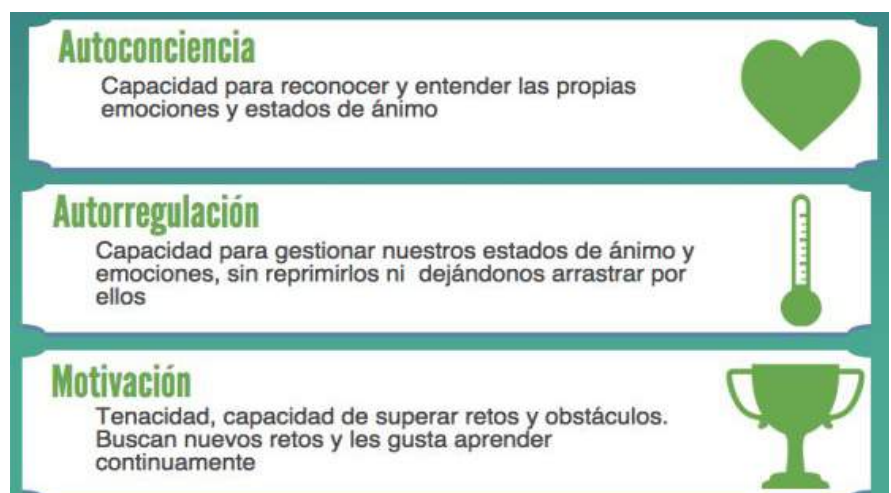
Las competencias personales están compuestas por una serie de habilidades que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Dentro de las cuales tenemos a la autoconciencia, autorregulación y automotivación.

-Autoconciencia: la capacidad de conocer y reconocer las propias emociones. Una persona autoconsciente sabe qué quiere y por qué, comprendiendo sus propios valores y metas en la vida a seguir. Al mismo tiempo, es capaz de reconocer sus fortalezas y limitaciones, a menudo interesándose por mejorar sus capacidades y habilidades.

Una persona honesta consigo mismo, autoconsciente de sus capacidades y posibilidades, estará mejor preparada para sobresalir a las dificultades.

-Autorregulación: la capacidad de manejar las emociones propias (autogestión). Una persona con esta capacidad destacaría en situaciones problemáticas o de conflicto con otras partes realizando un análisis del problema y concluyendo con una solución meditada. Las características de la autorregulación emocional son: la predisposición a la reflexión y la meditación, tranquilidad ante situaciones de cambio e integridad, identificación y aceptación de las emociones, y la habilidad para decir no a los impulsos.

-Automotivación: la capacidad de darse a uno mismo las razones, impulso, entusiasmo e interés con el fin de provocar una acción específica. Una persona auto-motivada siempre está superándose a sí misma y es orgullosa de sus logros, destacando su pasión y compromiso por su desarrollo personal.



Para mayor
información, visita
www.samfampe.com
Únete a Facebook (más
de 1500 seguidores)

GUÍA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

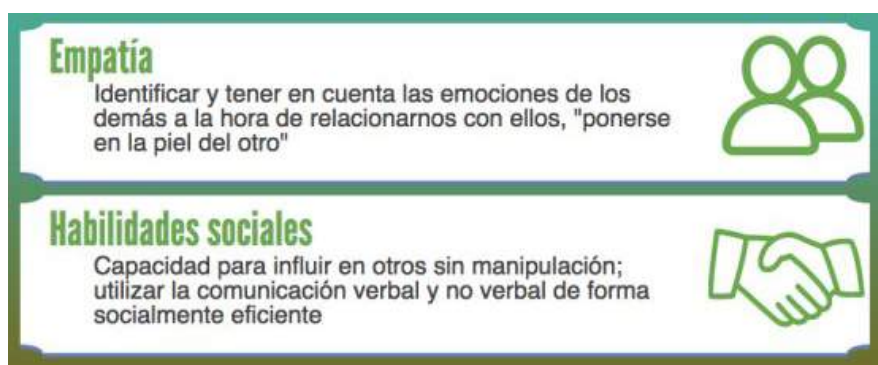
4. Competencias sociales

4. Competencias sociales

Las competencias sociales son habilidades que determinan el modo en el que nos relacionamos con los demás, dentro de las cuales tenemos a la empatía y la habilidad social.

-Empatía: es la capacidad de entender y comprender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de los demás. La empatía consiste en ser considerado con otras personas y sus sentimientos, en el proceso de tomar decisiones inteligentes y beneficiosas para ambas partes. Una persona empática tiende a generar mayor confianza con las demás personas, ya que toma en consideración diferentes puntos de vista y trata de comprender las diferentes opiniones, intereses y posiciones.

-Habilidad social: es la capacidad para relacionarnos y reconocer el aporte de los demás. Esto permite fomentar la unión e integración con los demás. Una persona con habilidad social es persuasiva de manera racional y emocional, resaltando su pasión por el trabajo en equipo. La habilidad social se refuerza al comunicarse (de manera empática) constantemente con los demás para crear y reforzar vínculos sociales y de amistad.



Para recapitular, la inteligencia emocional inicia con entender nuestras propias emociones (autoconciencia), para luego ser capaces de regularlas (autorregulación) y así poder manejarlas para alcanzar nuestros objetivos (automotivación). Tras dominar estas tres competencias personales, podremos empezar a comprender las emociones de los demás (empatía) y finalmente interactuar e influenciar positivamente en ellos (habilidad social). Recuerda que el desarrollo de toda nueva competencia o habilidad, requiere de tiempo y práctica. A continuación, veremos de qué manera podemos mejorarlas.

Para mayor
información, visita
www.samfampe.com
Únete a Facebook (más
de 1500 seguidores)

GUÍA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

5. Autoconciencia

5. Autoconciencia

Para poder desarrollar la autoconciencia y empezar a conocernos internamente, debemos profundizar en la siguiente pregunta “¿quién soy”?

Ejercicio: Reflexiona sobre las siguientes preguntas: ¿Cuáles son mis valores? ¿Cuáles son mis fortalezas? ¿Cuáles son mis debilidades? Tras reflexionar, escríbelas.



También es bueno poder darnos momentos de pausa para comprender nuestras emociones y reacciones habituales, esto nos servirá para descubrirnos y entendernos mejor de manera interna.

Numerosos estudios han demostrado los beneficios de la meditación para el bienestar físico y mental. Esta también podría ayudarte a tener momentos de pausa interna. Al practicarlo por primera vez, ten en cuenta lo siguiente:

- Establece un horario definido para asignar un tiempo específico para practicar.
- Puedes iniciar poco a poco, al menos 1 vez al día por un par de minutos.
- Asegúrate de encontrar un lugar cómodo y silencioso para practicar.
- Aléjate de las distracciones y pon tu celular en silencio.
- Al inicio puede parecer algo raro o incómodo, pero a medida que practiques se te volverá más común y sentirás los beneficios.
- Puedes buscar múltiples audios online para empezar y guiarte.
- No te juzgues, la finalidad de la meditación es explorar tu interior. Atento a los pensamientos, emociones y sensaciones (sin prejuicios).

Para mayor
información, visita
www.samfampe.com
Únete a Facebook (más
de 1500 seguidores)

GUÍA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

6. Autorregulación

6. Autorregulación

Para poder desarrollar la autorregulación debemos reflexionar sobre la siguiente pregunta “¿Cómo podemos gestionar nuestras emociones?”.

Tenemos que mejorar en identificar y comprender nuestras emociones (alegría, tristeza, ira, etc.) y poder dejarlas “pasar”, liberándonos especialmente de ciertas emociones conflictivas o incómodas (miedo, desagrado, tristeza, vergüenza, culpa, etc.). Ya que estas poderosas emociones conflictivas pueden afectar negativamente nuestras vidas.



Todos en algún momento hemos experimentado emociones conflictivas o que no nos traen algún beneficio, ante estas, lo apropiado es poder sentir (identificar la emoción) y luego pensar “¿por qué me siento así?”. Y en base a esto plantearnos: “¿Qué voy a hacer al respecto?”

Tenemos que aprender gradualmente a manejar nuestras emociones, con la finalidad de sentirnos con mayor libertad y control en nuestro día a día. Sin embargo, esto requerirá de mucho esfuerzo (para identificar y manejar la emoción) y perservancia (para continuar progresando y mejorar). Recuerda no forzar o suprimir las emociones, sino aceptarlas, comprenderlas y dejarlas fluir sin que te impacten negativamente.

Ejercicio: Reflexiona sobre las siguientes preguntas: ¿Qué emociones reconozco con mayor frecuencia? ¿Cómo reacciono ante estas emociones? ¿Qué situaciones activan estas emociones? ¿Cómo me beneficiaría si tuviera mayor control sobre mis emociones? Tras reflexionar, escríbelas.

Para mayor
información, visita
www.samfampe.com
Únete a Facebook (más
de 1500 seguidores)

GUÍA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

7. Automotivación

7. Automotivación

Para auto-motivarnos, es ideal tomarse el día de la mejor manera ya que no vale la pena enfadarse o estar con ira, en lugar de esto lo ideal es buscar soluciones respecto a los diversos problemas que pudiéramos tener, buscando resaltar las emociones beneficiosas (como la alegría), lo cual nos incentivará a motivarnos acorde al disfrute de nuestras actividades diarias. Se necesita tener metas futuras y reales (sin dejar de disfrutar del presente), las cuales harán a la persona ir buscando el desarrollo personal para poder lograrlas.

Siempre es bueno reflexionar sobre las razones de por qué queremos lograr algo. Esto nos permitirá motivarnos y seguir avanzando a medida que experimentemos algunas dificultades durante el camino.

Ejercicio: Reflexiona sobre las siguientes preguntas: ¿Cuáles son mis metas? ¿Cómo sería mi vida si cumpliera mis metas? ¿Cómo me sentiría si avanzará en mis metas? ¿Qué necesitaría realizar para lograr mis metas? ¿Qué me limita a lograr mis metas? Tras reflexionar, escríbelas.

A veces puede ser que nos sintamos bajos de motivación, ante esto, la mejor forma de motivarnos es empezando a actuar. No esperes hasta tener las suficientes ganas para hacer algo, ya que puedes desperdiciar tiempo valioso, lo más importante es empezar a avanzar poco a poco hacia lograr el cambio deseado. Veamos algunos consejos para aumentar la motivación:

- Establece metas que vayan acorde a tus intereses y deseos, pero asegurándote que sean específicas, objetivas, alcanzables y con un plazo de tiempo realista.
- Establece un plan de acción (empezando poco a poco con pequeñas actividades) para alcanzar la meta definida. No te desesperes por lograr todo rápido, lo importante es avanzar, lento pero seguro.
- Celebra los pequeños logros a medida que vayas avanzando en tu meta.
- Mantente proactivo, mientras más cosas hagas, mayor será la motivación.



Para mayor
información, visita
www.samfampe.com
Únete a Facebook (más
de 1500 seguidores)

GUÍA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

8. Empatía

8. Empatía

Para poder desarrollar la empatía debemos reflexionar sobre la siguiente pregunta “¿Cómo podemos ser comprensivos con los demás?”. Necesitamos hacer un esfuerzo por intentar ver el mundo desde el punto de vista de las otras personas.

Por ejemplo, todos hemos tenido momentos de dificultad o malas experiencias. Una persona empática no desea algo similar para los demás, y por eso considera las dificultades de otros para así poder tratarlas de la mejor manera, prestándoles atención y así creando vínculos de conexión. Se resalta la disposición y preocupación por el otro mediante la comprensión y/o apoyo ante un problema existente.

Cuando tenemos en cuenta las necesidades de los demás antes de tomar una decisión que les afecta (o les puede afectar), evitamos una serie de fricciones que, repetidas en el tiempo, desencadenaría en un conflicto. Por lo tanto, podemos considerar como el pilar de la inteligencia emocional a la empatía, ya que esta resulta de las capacidades personales de la inteligencia emocional y al mismo tiempo es la que promueve la habilidad social. Veamos algunos ejemplos de cómo podemos desarrollar la empatía:

- Consultar a los demás sobre lo que sienten y piensan.
- Escuchar y hacer el intento de ponernos en el lugar de los demás.
- Ver las cosas desde todos los puntos de vista posible.
- Ser congruentes con lo que decimos y hacemos.
- Demostrar de manera sincera y comprometida que deseamos el bienestar de la otra persona, que sí nos importan.

Ejercicio: conversa con un familiar o persona cercana sobre cómo se sintieron esta semana. Escucha con atención y comprensión a la otra persona, haciendo el esfuerzo de ponerte en su lugar.



Para mayor
información, visita
www.samfampe.com
Únete a Facebook (más
de 1500 seguidores)

GUÍA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

9. Habilidad social

9. Habilidad social

La habilidad social se desarrolla tras la aplicación activa de la empatía con los demás. Es muy importante el aprender a conocernos con el otro, a no creer que el otro sienta o deba sentirse necesariamente igual que uno, porque los demás no piensan (ni deben) pensar como uno, ya que todos somos únicos y diferentes. La constante comunicación y cooperación son fundamentales para desarrollar adecuados vínculos sociales e influenciar positivamente en los demás.



Ejercicio: realiza una actividad grupal junto a otras personas, ya sea algo a beneficio del grupo o de la comunidad (beneficio social). Aprende a conectarte con los demás mediante la empatía (sin prejuicios).



Tengamos ganas por realizar el esfuerzo de relacionarnos entre sí de la mejor manera posible y sólo así tendremos una paz interior, para así poder transmitirla hacia los demás y generar buenas relaciones sociales.

Es el final de la lección N°1, ¡Felicitaciones por haber finalizado! Recuerda repasar todo el material educativo y completar los ejercicios. Date una recompensa por haber concluido esta primera lección. Si esta guía fue de tu agrado, te invito a compartirla con los demás. Puedes encontrar esta y otras guías gratuitas sobre cómo superar el estrés y cómo mejorar ante la depresión y ansiedad en www.samfampe.com.

Nos vemos en la lección N°2 ☺

Para mayor
información, visita
www.samfampe.com
Únete a Facebook (más
de 1500 seguidores)

GUÍA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Información adicional

Información adicional

Biografía del creador de SAM FAM (Samuel Pérez)

Peruano con formación universitaria en Australia (psicología y ciencias de la salud).

Cuento con experiencia laboral en el sector minero en las áreas de SSO y Sustentabilidad (relaciones comunitarias). También he brindado apoyo voluntario a diferentes ONGs de ayuda social (para beneficio de personas con cáncer en Australia, y para beneficio de jóvenes vulnerables con discapacidad en Perú).

He creado “Sam Fam” para poder compartir contenido educativo básico sobre temas de psicología con la finalidad de que pueda beneficiar a las personas interesadas. Todo el material compartido debe de considerarse como información que puede ser de autoayuda, sin embargo, de ninguna manera debe ser considerada como un reemplazo de una terapia psicológica, si experimenta dificultades psicológicas constantes, se recomienda buscar ayuda de un especialista en psicología o psiquiatría.

Formación académica:

- Bachiller en ciencias (especialidad en psicología) / The University of Sydney, Australia.
- Maestría en ciencias de la salud (especialidad en SSO) / Western Sydney University, Australia.
- Certificado General Internacional en SSO / Nebosh, Reino Unido.
- Diplomado en Gestión de Relaciones Comunitarias en Minería / Camiper, Perú.
- IELTS promedio 8 y Certificado C1 Avanzado / Cambridge English, Reino Unido.



Para mayor
información, visita
www.samfampe.com
Únete a Facebook (más
de 1500 seguidores)

Facebook: <https://www.facebook.com/SamFamPeru/>
Grupo: www.facebook.com/groups/aprendiendojuntospsicologia
Youtube: <https://www.youtube.com/c/SAMFAMpe>