



INTELIGENCIA ESPIRITUAL EN LA PRÁCTICA

Cómo aplicarla en la vida diaria

INTELIGENCIA ESPIRITUAL

La vida es una obra de teatro donde cada uno tiene roles. Y a partir de los roles tratamos de definirnos. Hemos olvidado que esos son solo roles y, aunque importantes, no son nuestra verdadera identidad.



QUINO

© Joaquín S. Lavado (Quino)/Caminito S.a.s.

INTELIGENCIA ESPIRITUAL

Cada uno de nosotros tiene una inteligencia espiritual, que permite tomar conciencia de la energía interior, ser elevado o Dios que nos aporta sentido a la vida.



El camino espiritual necesita que aprendamos a escuchar a nuestro ser interior, a silenciar las voces del ego para poder recordar quienes somos realmente.

INTELIGENCIA ESPIRITUAL

La inteligencia espiritual es la capacidad de escoger a Dios y su proyecto sobre el ego, extrayendo su sabiduría y compasión para mantener nuestra paz exterior e interior al margen de las circunstancias.



INTELIGENCIA ESPIRITUAL

Algunos estudios nos permiten concluir que a mayor Inteligencia espiritual:

- ✓ Mayor calidad, propósito y satisfacción con la vida.
- ✓ Mayor actitud de vida, menos conflictos en su vida, mayor actitud positiva, mejores relaciones interpersonales.
- ✓ Mayor satisfacción laboral.
- ✓ Se toman mejores decisiones éticas.
- ✓ Mejora las prácticas y la efectividad del liderazgo.

En La Vida
No Hay Premios
ni Castigos,
sino
CONSECUENCIAS





INTELIGENCIA ESPIRITUAL

La religión es un conjunto de dogmas, creencias, ritos y prácticas, usualmente basadas en un libro sagrado y seguidas por una comunidad. En cambio, la espiritualidad es la necesidad del ser humano de estar conectado con lo divino y manifestarlo en su vida diaria.





INTELIGENCIA ESPIRITUAL

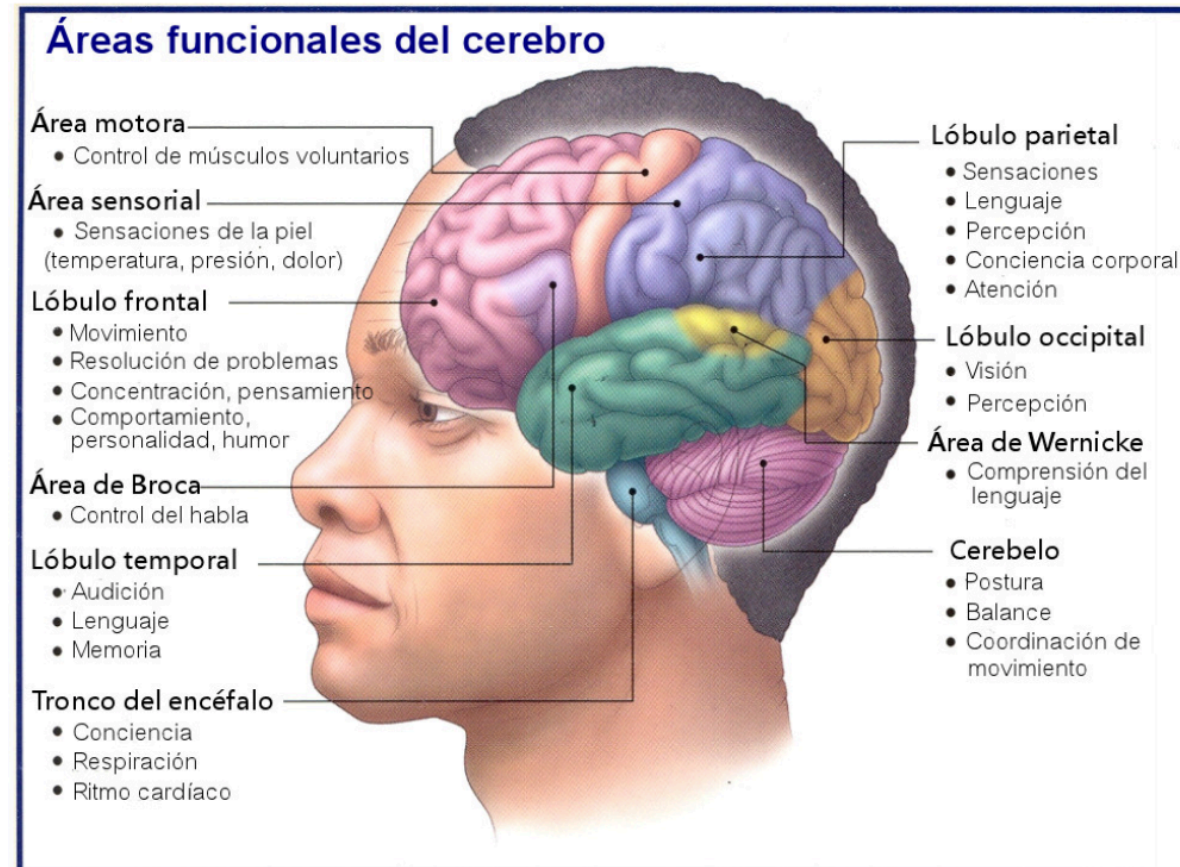
La inteligencia emocional ayuda a enfrentar las circunstancias al poder regular tus emociones. La Inteligencia espiritual, al tomar contacto con Dios, te ayuda a crecer, con desapego de las circunstancias y mantener tu paz.

Inteligencia emocional Un enfoque desde la neurociencia

Competencia Personal	Conciencia de nuestras emociones	Gerencia de nuestras emociones
Competencia Social	Conciencia de las emociones de los demás	Gerencia de las relaciones

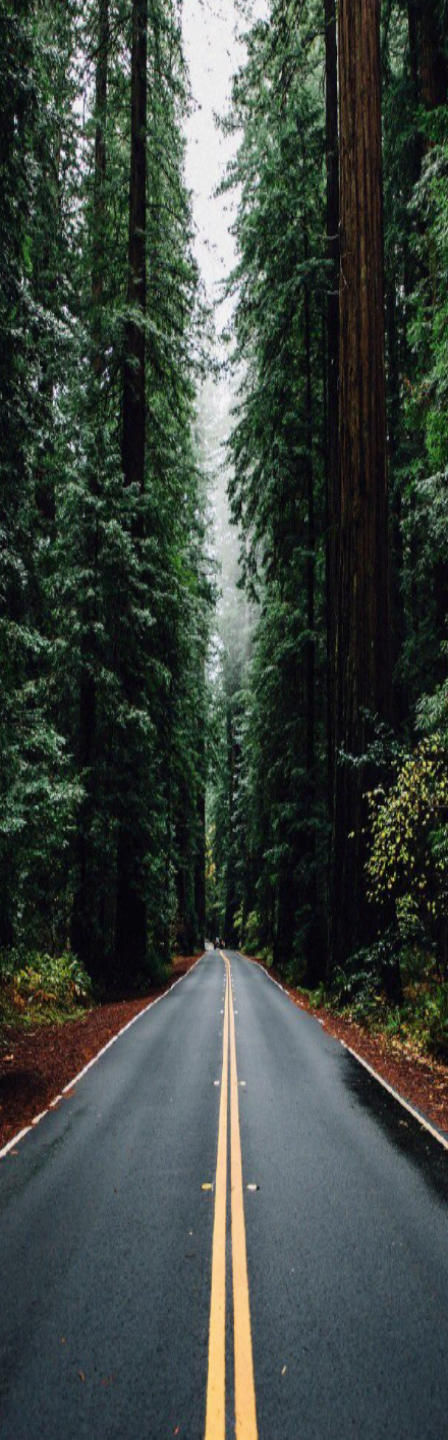
INTELIGENCIA ESPIRITUAL

La neurociencia nos dice que la espiritualidad no sólo activa los lóbulos parietales del cerebro, sino que además activa otras zonas del cerebro como la zona prefrontal, el cíngulo y la ínsula. En conclusión, la espiritualidad activa un conjunto de zonas de nuestro cerebro.



INTELIGENCIA ESPIRITUAL

El ego es aquello que hemos construido en la medida que hemos interactuado con nuestro entorno. Es una ilusión que nos permite mantener una imagen estable de nosotros mismos.





INTELIGENCIA ESPIRITUAL

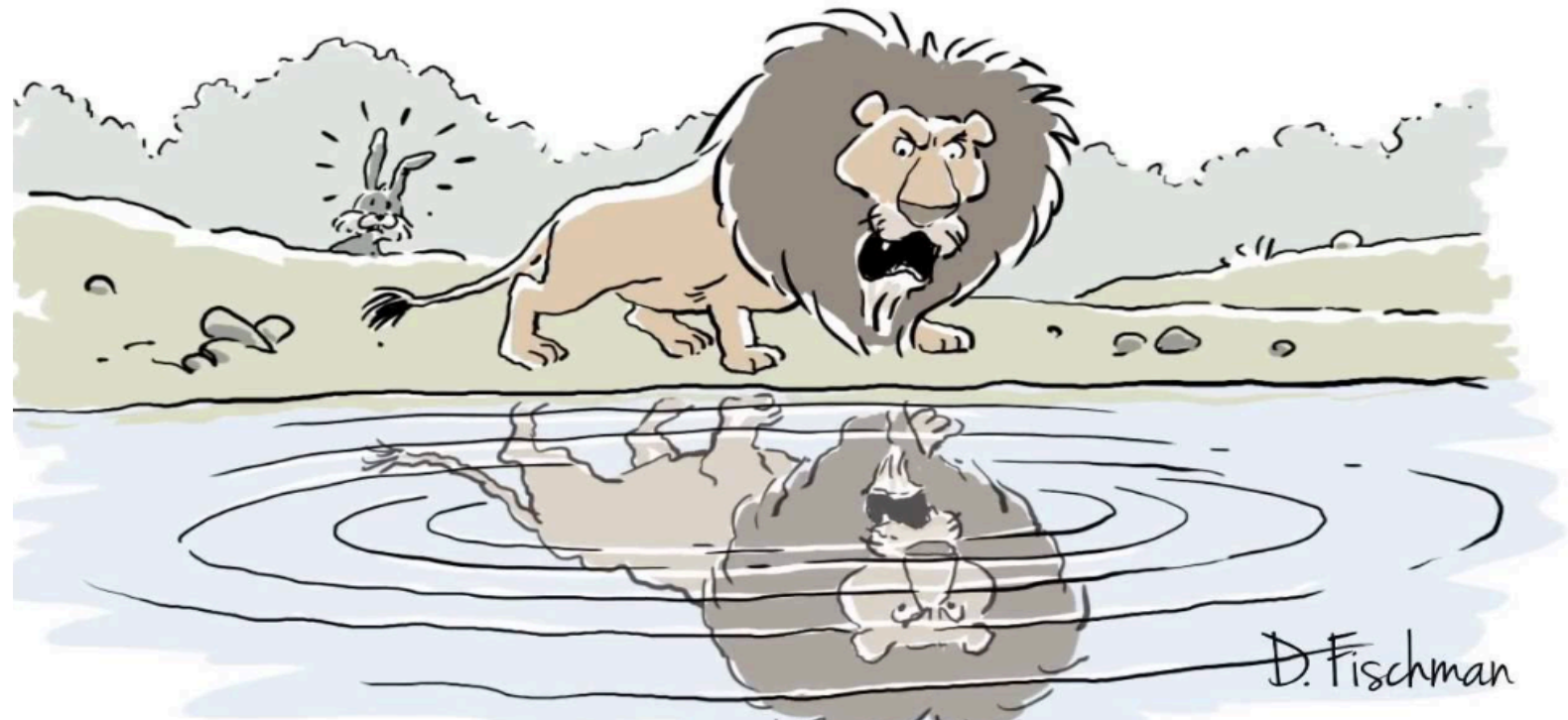
Puede haber personas con problemas de autoestima, con un ego inflado, o herido, que en el mundo académico se llama ***ego ruidoso***. También pueden haber personas con una autoestima sólida y un ego regulado, que se denomina ***ego silencioso***.



INTELIGENCIA ESPIRITUAL

Las tres megaconductas del ego son:

1. Estar comparándose con otros continuamente.
2. Estar a la defensiva.
3. Mostrar su brillantez.



INTELIGENCIA ESPIRITUAL

Comparar es un hábito en la vida. Constantemente estamos explorando nuestro entorno para evaluar qué tan competentes somos y para ver si existen amenazas contra nuestra sensación de valía personal. De ahí que siempre tendemos a hablar mal de los demás.

1. ¿Qué me motiva a hacer el comentario?

2. Mi comentario le sirve a alguien?



4. Se lo diría en su cara?

5. ¿Me hace una mejor persona?

3. ¿Estoy seguro de que es 100 por ciento verdad?

INTELIGENCIA ESPIRITUAL

Todos los seres humanos tenemos un ego; por consiguiente, es humano usar mecanismos de defensa. Cuando sientes que la realidad entra en conflicto con las creencias que tienen de ti mismo, se genera conflicto y estrés, siendo normal usar mecanismos de defensa que ayuden a aliviar las sensaciones desagradables.





INTELIGENCIA ESPIRITUAL

Es fácil identificar a una persona capturada por su ego mostrando su brillantez, al alabarse a sí mismo, sobreverse ante los demás o hablar constantemente de sus títulos académicos. Otra forma es hacerse indispensable.



INTELIGENCIA ESPIRITUAL

La humildad es clave a la hora de fortalecer la inteligencia espiritual. Requiere de una elevada autoestima y es una virtud que fortalece el carácter.

1. Capacidad de vernos a nosotros mismos como realmente somos, de forma realista y no inflada.
2. Capacidad de apreciar y valorar las fortalezas y contribuciones de los demás.
3. Tener apertura para el aprendizaje.



INTELIGENCIA ESPIRITUAL

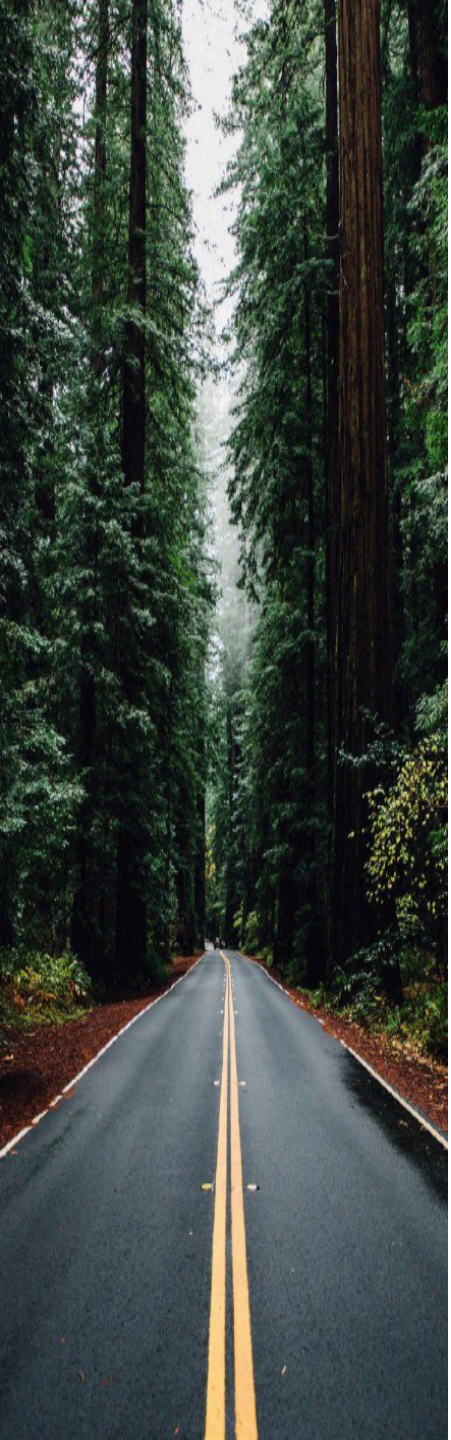
Los neurocientíficos han encontrado que el ser humano tiene dos grandes circuitos neuronales; el circuito narrativo y el circuito de la experiencia.

El circuito narrativo comprende las áreas del cerebro donde se generan los pensamientos, donde reflexionamos sobre el pasado sobre el futuro, donde hacemos conexiones lógicas, donde decidimos.



INTELIGENCIA ESPIRITUAL

El circuito de la experiencia es cuando estamos centrados en el presente, concentrados en nuestros sentidos, donde sentimos nuestro cuerpo, donde escuchamos sin juzgar todo lo que nos rodea, donde observamos pero no interpretamos.





INTELIGENCIA ESPIRITUAL

La meditación es la capacidad de prestar más atención al circuito de la experiencia, haciendo que el circuito narrativo disminuya.



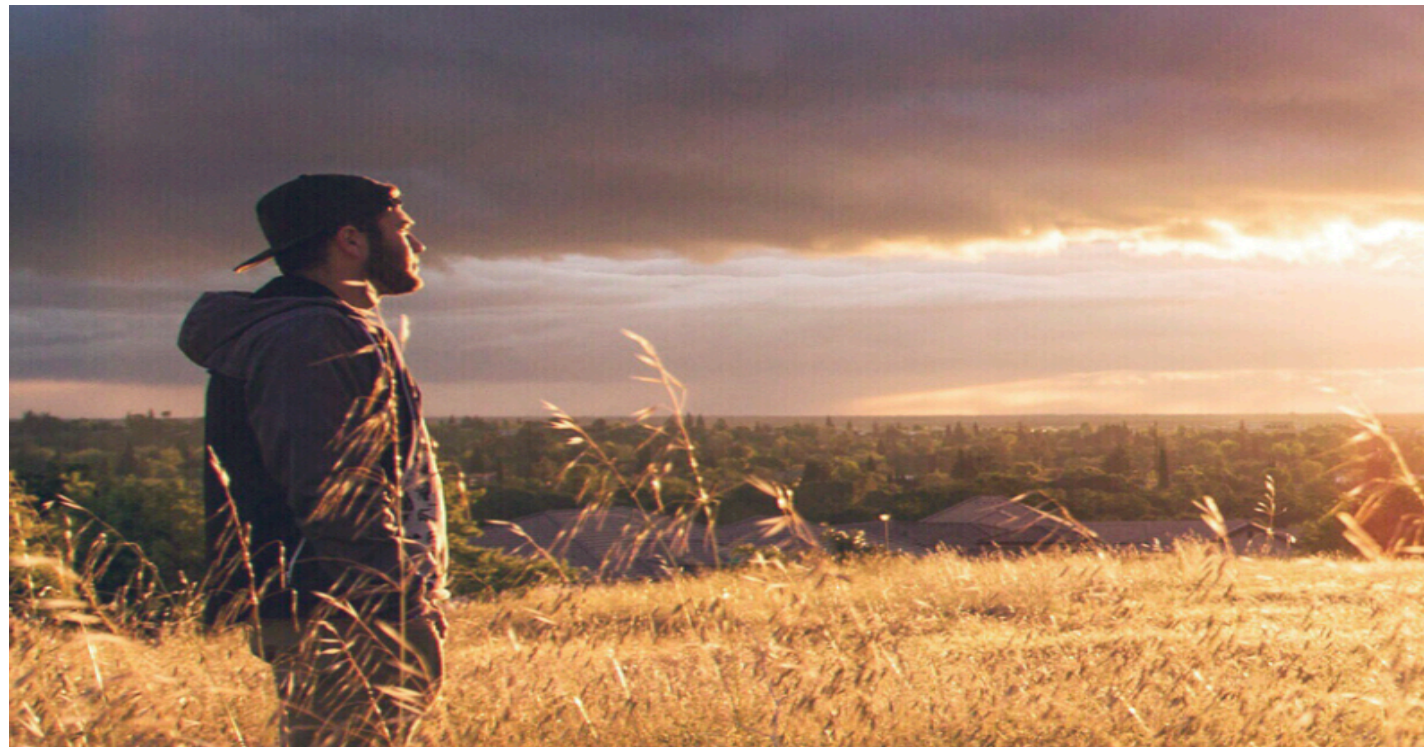
INTELIGENCIA ESPIRITUAL

Todos tenemos necesidad de trascender, de hacer cosas por los demás, de dejar huella. Según Viktor Frankl, si no satisfacemos nuestra necesidad de trascender, se nos genera un vacío existencial. Todos los seres humanos vienen a esta vida con un propósito que es importante descubrir.



INTELIGENCIA ESPIRITUAL

En el libro El Asiento del alma de Gary Zukav nos dice que “la verdadera evolución del ser humano no viene de los avances tecnológicos, sino de la evolución de la conciencia, del deseo desinteresado de ayudar a los demás”. En conclusión, si trabajamos la inteligencia espiritual mejoramos como seres humanos.



BIBLIOGRAFÍA

Este material ha sido elaborado a partir del libro: **FIRCHSMAN, David (2016). Inteligencia espiritual en la práctica. Cómo aplicarla en la vida y en la empresa. Lima: Editorial Planeta;** con fines educativos y pastorales para la CIEC.

ELABORACIÓN DE DIAPOSITIVAS

OSCAR ARMANDO PÉREZ SAYAGO

Bogotá, Colombia.

Celular: (+57) 3214449650

Correo: oscarp347@gmail.com



¡GRACIAS!