

# Inteligencia Emocional: Una herramienta clave para el éxito profesional.

Mg. Stefanie Aguilar Málaga

## Expositor

### Stefanie Aguilar Málaga

Gestor, docente, consultor y auditor de gestión humana con una trayectoria de más de 10 años liderando procesos de RRHH.

Magister en Dirección de RRHH y Gestión del Talento por la Universitat de Barcelona - España, Coach Neurolingüístico de la International Coaching Institutes de Alemania, Especialista en Habilidades Directivas por la Fundación Universitaria Iberoamericana y Gestor de Recursos Humanos por la USMP - Perú.

Contribuyo a través de mi experiencia a fomentar el bienestar y desarrollo de las personas dentro de las organizaciones.



# ¿Qué es la Inteligencia Emocional?



Daniel Goleman (1995), “Es la capacidad de comprender emociones y conducirlas, de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento, para producir mejores resultados”.

¿Qué emociones negativas has tenido este año?, Pienso, luego actuó.

- **Hemisferio Izquierdo:** Intelectual
- **Hemisferio Derecho:** Emocional



Felicidad y éxito

La inteligencia determina lo que una persona puede llegar a saber, pero la inteligencia emocional determina lo que hará y los resultados que obtendrá.

# Barreras: Inteligencia Emocional



- Nos han educado para desarrollar inteligencia cognitiva, no emocional.
- Subestimamos el poder de las emociones en nuestro performance como personas y profesionales.
- No nos damos cuenta del impacto que tienen en nuestros resultados.
- No contamos con técnicas y hábitos para poder gestionar nuestra IE.



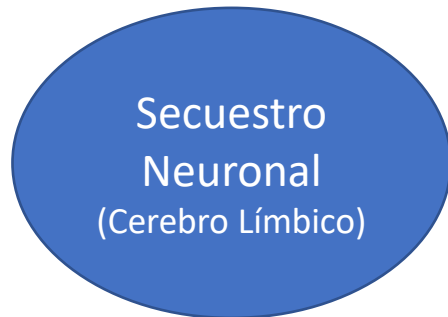
Nosotros mismos  
Nuestros equipos  
Nuestro futuro y éxito  
Nuestro impacto e influencia

# Impacto de las emociones



## Situaciones:

- No valoran mis esfuerzo y/o dedicación en el trabajo.
- Falta de herramientas para desempeñarme adecuadamente.
- Correos o mensajes en donde me difaman o me agraden de alguna forma.
- Resultados poco exitosos en ventas, objetivos, resultados.
- No se siguen los lineamientos o instrucciones que brinde.



## Comportamientos Irracionales

- ✓ Gritar
- ✓ Insultar
- ✓ Ofender
- ✓ Menospreciar



Pienso, luego actuó.

## Manifestación IE:

- ✓ Nuestras reacciones
- ✓ Nuestros comportamientos
- ✓ Nuestras decisiones

# ¿Podemos controlar nuestras emociones?



En el funcionamiento humano existen tres aspectos psicológicos básicos; pensamientos, emociones y conductas.



El ser humano tiene la capacidad de modificar sus procesos de pensamiento, pudiendo de esta manera lograr diferentes formas de sentir y comportarse. Las emociones y conductas son el resultado de lo que las personas piensan, asumen o creen sobre si mismas, sobre los otros y sobre el mundo en general.

**Conclusión:** Si podemos controlar y a la vez cambiar nuestras emociones, al igual que aprendemos continuamente a hacer cosas nuevas cada día.

# Componentes de la Inteligencia Emocional



## Aptitudes Emocionales

### Aptitud Personal

Son las que determinan el dominio de uno mismo:

- ✓ Autoconocimiento / Autoevaluación
- ✓ Autocontrol
- ✓ Motivación y Persistencia



### Aptitud Social

Son las que determinan el manejo de las emociones:

- ✓ Habilidades Sociales (Liderazgo)
- ✓ Empatía

# Autoconocimiento



- ¿ Quien soy?
- ¿ Para que estoy aquí?
- ¿ Cómo me siento?
- ¿ Como afectan mis conductas a los demás?
- ¿ Conozco mis fortalezas y amenazas?
- ¿ Cómo puedo mejorar?



- ✓ Misión
- ✓ Plan de Vida
- ✓ Valores o Principios
- ✓ Análisis FODA
- ✓ Diario de Emociones
- ✓ Objetivos
- ✓ Estrategia
- ✓ Autoestima: La base



# Autocontrol



Conozco mis emociones ante situaciones diversas, por ende me esfuerzo en regularlas, tomando decisiones asertivas para conducirme frente a los demás.

## To do list:

- ✓ Evaluó el impacto de mis conductas y comportamientos en los demás.
- ✓ Tomo conciencia de la importancia de control impulsos y emociones ante situaciones estresantes o difíciles.
- ✓ Modulo mi forma interactuar con otras personas, comunicándome de forma asertiva y empática.
- ✓ Me entreno para tener una buena comunicación verbal y no verbal (tono de voz, calidez, ademanes, contacto visual, etc.)



# Motivación y Persistencia



Plan de Vida  
Objetivos (I.E)  
Metas  
Estrategias



Constancia  
Perseverancia  
Calidad



# Habilidades Sociales y Empatía

Habilidades Sociales: Conjunto de pautas de comportamiento que nos sirven para mejorar nuestra manera de interrelacionarnos con los demás y adaptarnos a situaciones diversas de manera efectiva.

- **Habilidades Sociales Simples:** Saludos, cumplidos, etc.
- **Habilidad Sociales Complejas:** Empatía, asertividad, comunicación, escucha activa, resolución de problemas, etc.

Empatía: Capacidad de ponerme en el lugar de otras personas, para comprenderlas y que esto a su vez me ayude a tomar decisiones inteligentes.

## Tips para gestión de las emociones

- ✓ Ten un buen descanso y medita regularmente.
- ✓ Escucha música que te relaje y te ayuda a desconectarte y/o busca actividades que permitan canalizar el estrés.
- ✓ Comparte tus emociones con otras personas que sean de tu confianza.
- ✓ Prueba realizar respiraciones profundas en situaciones de crisis o estrés.
- ✓ Pide ayuda cuando consideres necesario.
- ✓ Enfócate mucho más en el presente.
- ✓ Normaliza el tener momentos en los cuales tus emociones se borden (eres humano).

