

Inteligencia Emocional

Entendernos a nosotros para
entender a los demás

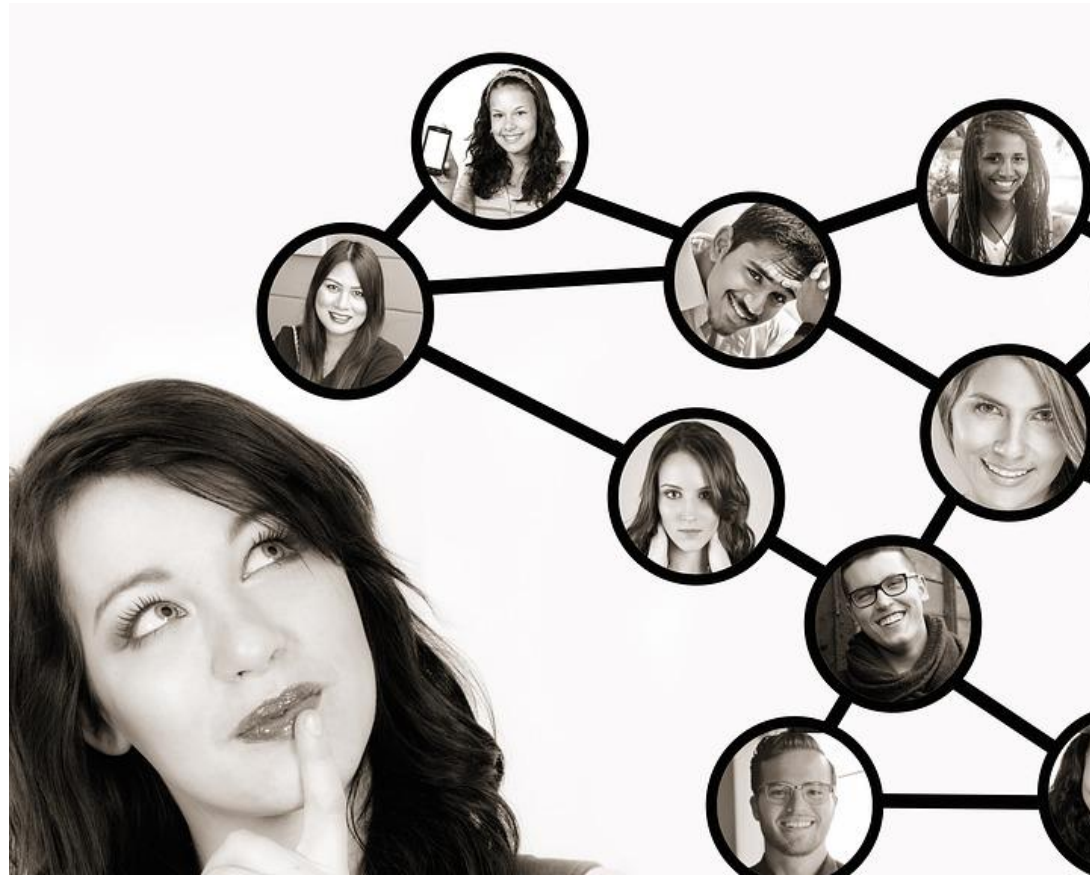
III Jornadas de Dirección de Proyectos

Logroño, Octubre 2016

emerge



by



LA INTELIGENCIA

- La capacidad de procesar información.
- Tipos de inteligencia: verbal, numérica, visual, *emocional*, *social*, olfativa y gustativa, musical...

PENSAMIENTO + SENTIMIENTOS

=

COMPORTAMIENTO

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad de **comprender** las emociones y **conducirlas**, de tal manera que podamos **utilizarlas** para guiar nuestros procesos de pensamiento y nuestra conducta produciendo mejores resultados.



EJES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTOCONOCIMIENTO

**CONTROL
EMOCIONAL**

MOTIVACIÓN

EMPATÍA

**MANEJO DE LAS
RELACIONES**

USO SOCIAL DE LA IE



Es una forma de *interactuar* con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el *control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental.*

INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Consiste en relacionarse y entender a otras personas.

Armonizar y reconocer las diferencias entre las personas y apreciar sus perspectivas e intenciones.

Interactuar eficaz y eficientemente con una o más personas (amigos, familiares, compañeros de estudio, trabajo,...)



HABILIDADES DE INTELIGENCIA INTERPERSONAL

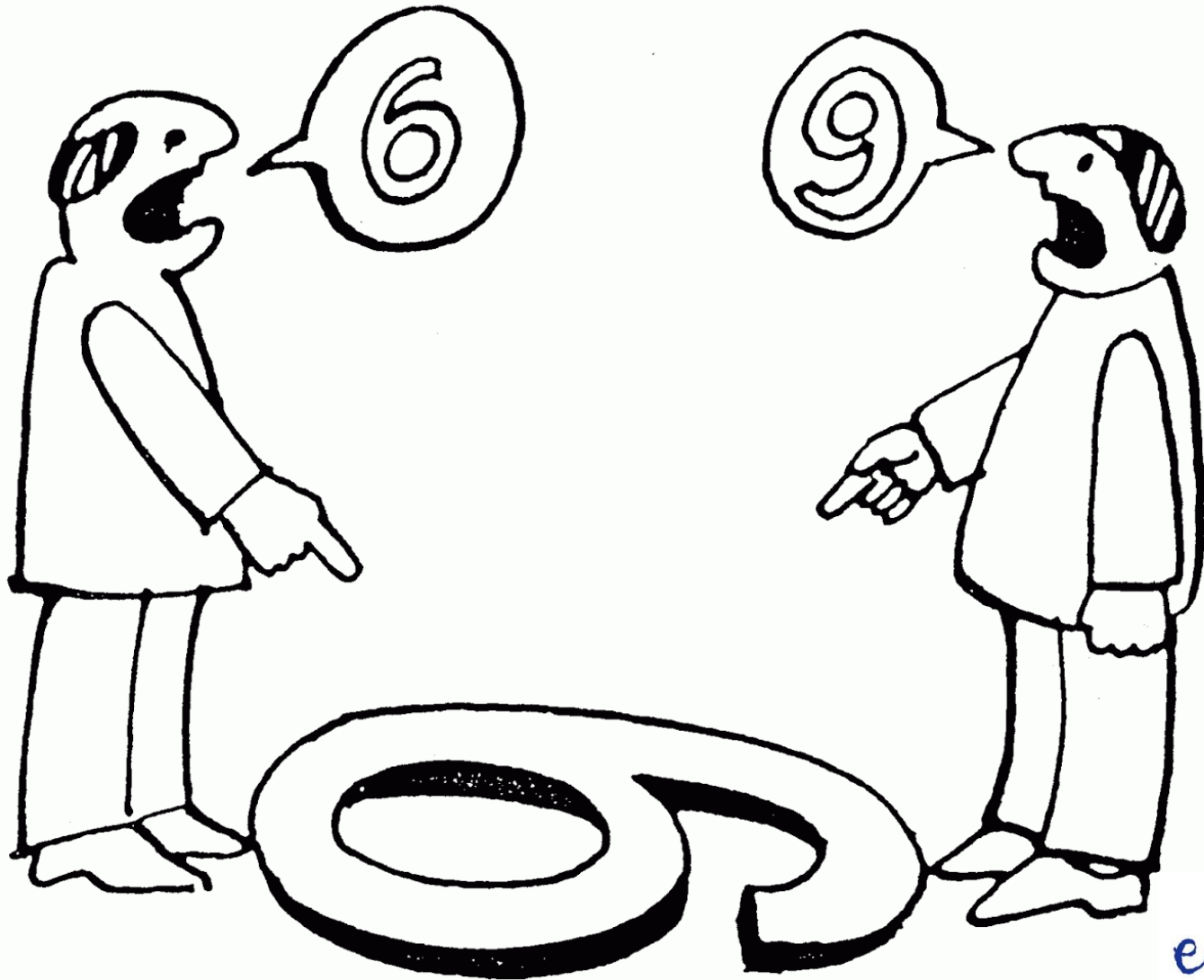


- ***La empatía*** (entender qué están sintiendo otras personas, ver cuestiones y situaciones desde su perspectiva)
- ***Las habilidades sociales*** (Popularidad, liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo).

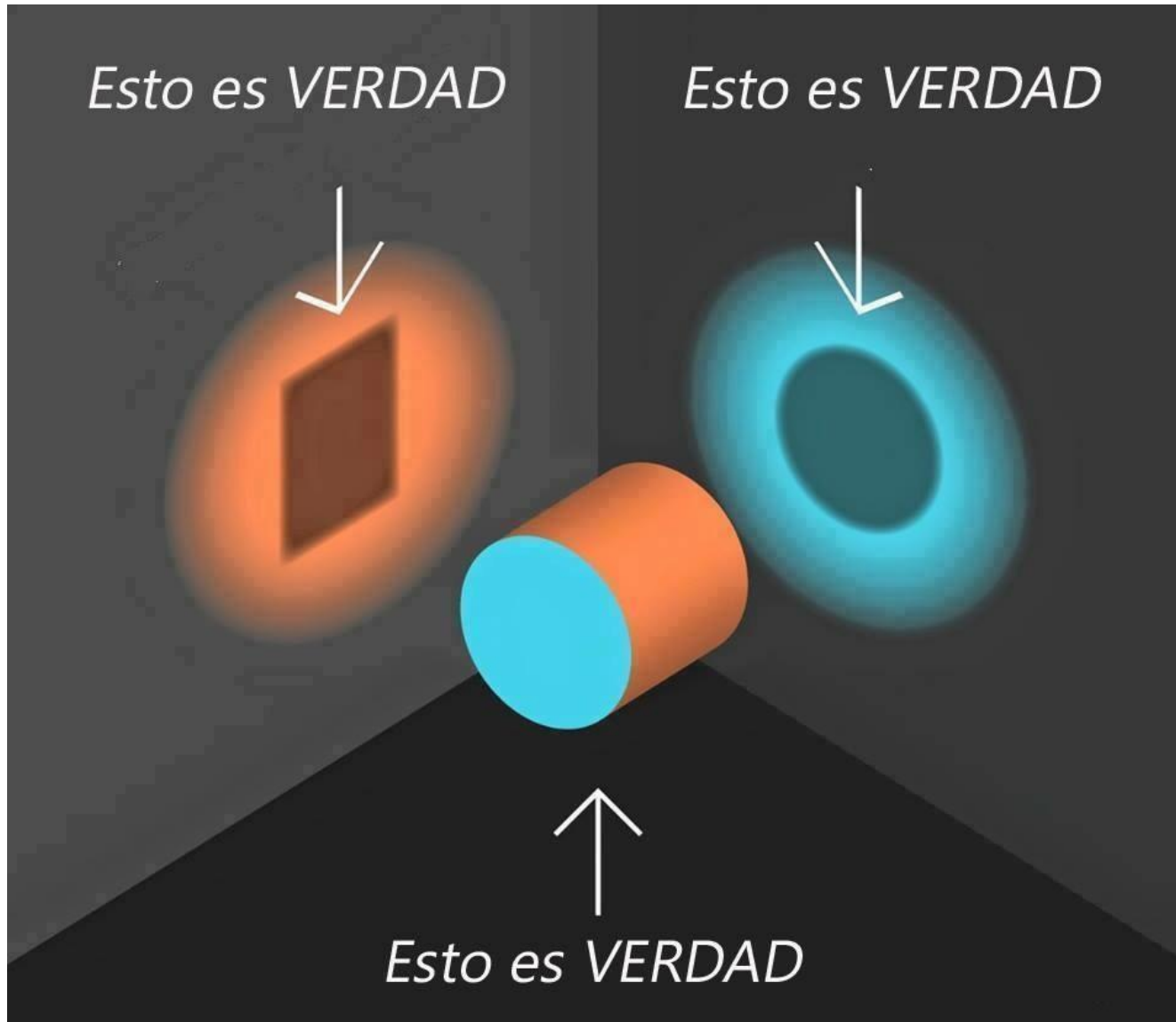
ESCUCHA ACTIVA



ENTENDER Y COMPRENDER



SABER EXPRESARSE



**¡MUCHAS
GRACIAS!**