



¿Quién se llevó mi Inteligencia Emocional?

Dra. Emilia Concepción, PhD, PCC

Leadership Coaching Psychology

Certified Leadership Coach

Emotional Intelligence Practitioner

Change Management Specialist



www.strategies-coaching.com

¿Qué son Emociones?

El diccionario define una emoción como:

- Un estado mental que surge espontáneamente versus un esfuerzo consciente. En muchas ocasiones es acompañado de cambios fisiológicos; un sentimiento: *la emoción de la alegría, tristeza, reverencia, odio y amor por ejemplo.*

Carl Jung definió la emociones como:

- Una reacción fisiológica basado en una percepción interna ante un estímulo externo o interno.

Inteligencia Emocional

“Un conjunto de destrezas que definen con cuánta eficacia percibes, expresas, entiendes, razones y manejas tus propios sentimientos (emociones) y los de los demás”.



1^{er} Postulado o Filosofía

**Todas las respuestas (¡TODAS!),
ya existen en este mundo.**



Conciencia Emocional de Ti

*La destreza de percibir y entender
tus propias emociones*

Expresión Emocional

*“Sentir gratitud
y no expresarlo
es como envolver
un regalo y no
entregarlo”*

William Arthur Ward



Expresión Emocional

*La facilidad con la cual demuestras
la destreza de expresar eficazmente
tus emociones*



2^{do} Postulado o Filosofía

**TODAS (¡Sí Todas!) las
palabras emiten algún
tipo de emoción**

Comunicación No Verbal

Los expertos indican que el 80% de lo que comunicas es a través de la comunicación no verbal o corporal y el tono de voz.



Estrategias Efectiva de Comunicación

**El objetivo de una buena
comunicación es:**

Primero de entender y luego ser entendido

Es difícil desarrollar un mensaje efectivo y adecuado si no conoces la postura o pensamiento de las demás personas.



El Arte de Escuchar

**Si escucho tengo la ventaja.
Si hablo, otros la tendrán”**

-Desconocido

El arte de Escuchar

Dentro de proceso de escuchar existen dos componentes importantes:

Habilidad de Escuchar

- Es una destreza
- Puede ser aprendida y perfeccionada

El arte de Escuchar

Dentro de proceso de escuchar existen dos componentes importantes:

Habilidad de Escuchar

- Es una destreza
- Puede ser aprendida y perfeccionada

Deseo de Escuchar

- Es una motivación o deseo

Piensa por un momento:

- ¿Cuáles son los sentimientos y emociones que tiendes a expresar más fácilmente?
- Entre los sentimientos y las emociones que no tiendes a expresar con facilidad –o expresas de manera inefectiva, se encuentran...
- Cuáles expresas y entiendes que son inefectivas, – porque...

Conciencia Emocional de Otros

Mirar en el espíritu de otros, es como mirar al fondo de una charca.

Aunque buscas ver qué es lo que está en el fondo, muchas veces estas distraído(a) por tu propia reflexión.”

-Katina Ferguson



Conciencia Emocional de Otros

***La facilidad de demostrar
la destreza de percibir y entender
las emociones de los demás.***

3^{er} Postulado o Filosofía

¡No honres la definición del Loco!



4^{to} Postulado o Filosofía

Los Cambios no deben existir
meramente en tu Mente:
¡Requieren un Plan de Acción!

Cuadrante de Cambio

¿QUÉ PUDIERAS COMENZAR HACER?	¿QUÉ PUDIERAS DEJAR DE HACER?
¿QUÉ PUDIERAS HACER MÁS?	¿QUÉ PUDIERAS HACER MENOS?

RESUMIENDO...

1. No temas ser diferente...
2. Escucha profundamente...
3. Conócete bien; confía en tus decisiones...
4. Presta atención a lo que no funciona... y cámbialo...
5. Sé auténtica(o)...
6. Has Preguntas...
7. Muestra integridad...
8. No temas solicitar ayuda...
9. Aprecia el potencial de otros...
10. Liderazgo (personal o profesional) es una jornada personal y privada...

Gracias

Vigila tus pensamientos...
estos se convierten en palabras.

Vigila tus palabras...
estos se convierten en acción.

Vigila tus acciones...
estos se convierten en hábitos.

Vigila tus hábitos...
estos se convierten en carácter.

Vigila tu carácter...
esto se convierte en destino.

Frank Outlaw





Gracias