

**DRA. ANDRÓMEDA
VALENCIA ORTIZ**



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO



BIENVENIDOS



INTRODUCCIÓN

ESTADO DE ÁNIMO VS EMOCIONES

Estado de ánimo

Puede durar horas e incluso días

De intensidad leve a moderada

Emociones

Suelen ser más fugaces

Actuando de forma más discreta e intensa y con más componentes vegetativos implicados



FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES





LA DESREGULACIÓN EMOCIONAL



CONSECUENCIAS DE LA DESREGULACIÓN EMOCIONAL

LA REGULACIÓN EMOCIONAL

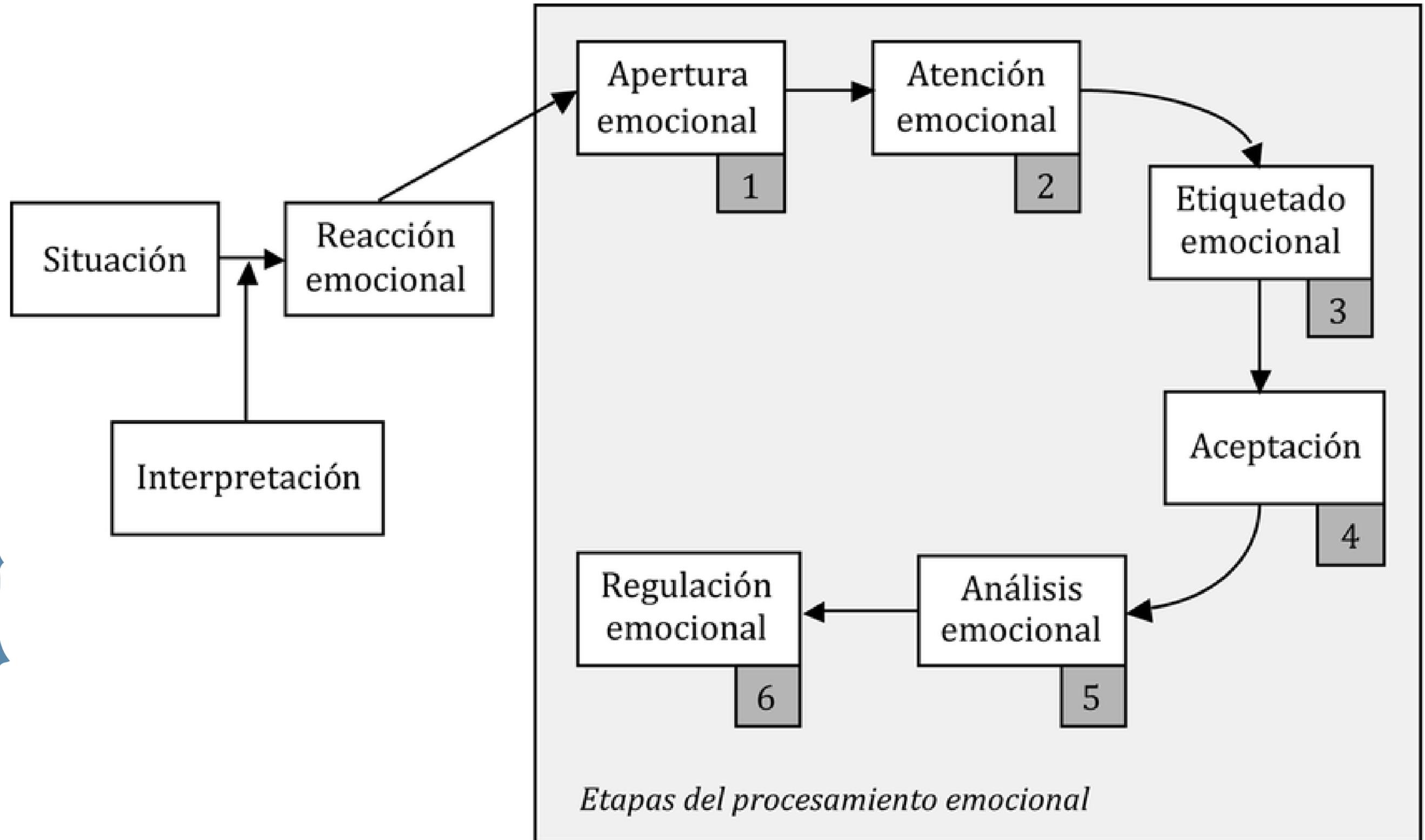


“Aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una **influencia sobre las emociones** que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (Gross, 1999).

LA REGULACIÓN EMOCIONAL

“Los **procesos externos e internos** responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas” (Thompson, 1994).

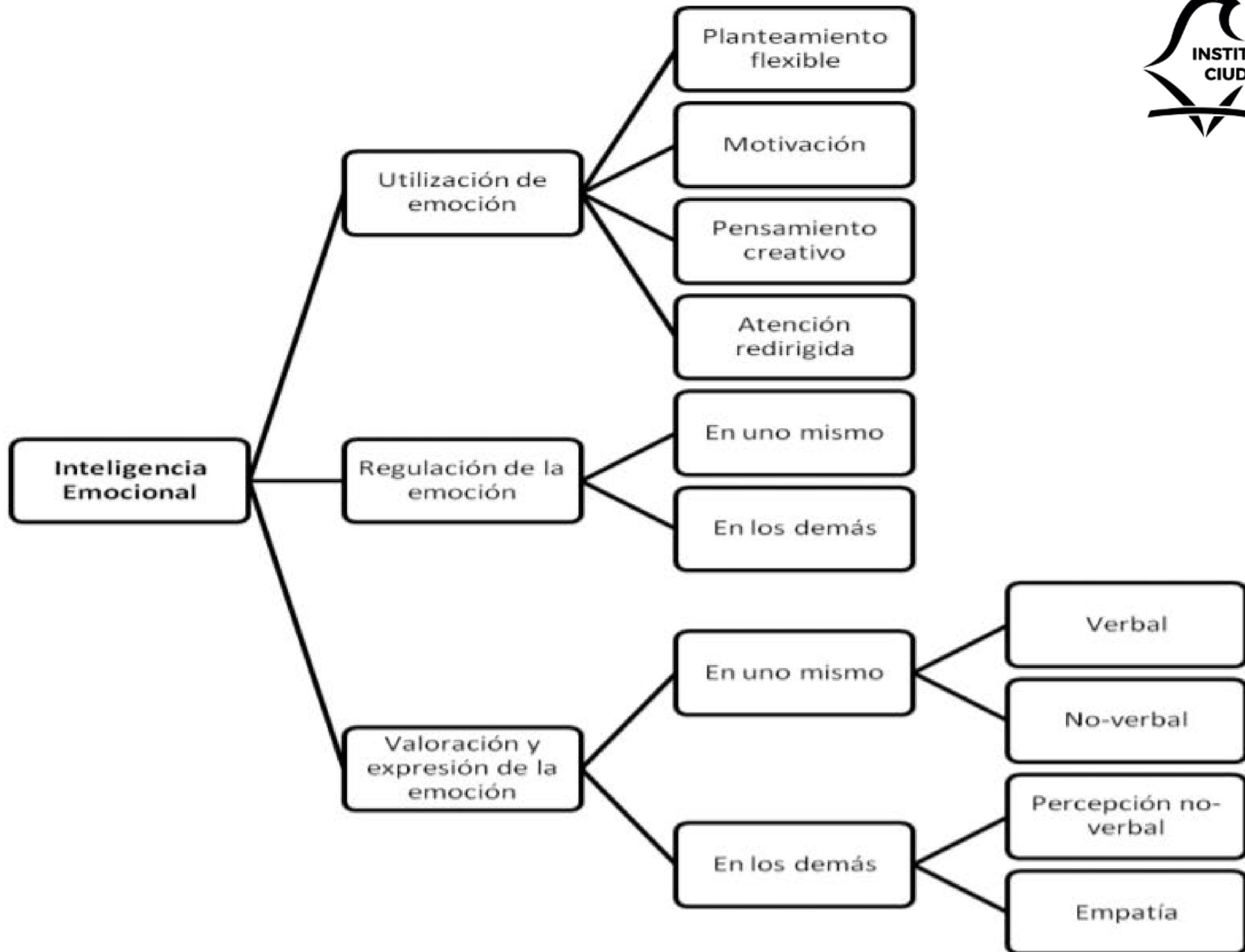
PROCESAMIENTO EMOCIONAL



¿INTELIGENCIA EMOCIONAL?



MODELO DE SALOVEY Y MAYER (1990)



Regulación de las emociones

Habilidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como negativos.

Habilidad para reflexionar sobre las emociones y determinar la utilidad de su información.

Habilidad para vigilar reflexivamente nuestras emociones y las de otros y reconocer su influencia.

Habilidad para regular nuestras emociones y la de los demás sin minimizarlas o exagerarlas.

Comprensión y análisis de las emociones: Conocimiento emocional

Habilidad para designar las diferentes emociones y reconocer las relaciones entre la palabra y el propio significado de la emoción.

Habilidad para entender las relaciones entre las emociones y las diferentes situaciones a las que obedecen.

Habilidad para comprender emociones complejas y/o sentimientos simultáneos de amor y odio.

Habilidad para reconocer las transiciones de unos estados emociones a otros.



La emoción facilitadora del pensamiento

Las emociones facilitan el pensamiento al dirigir la atención a la información importante.

Las emociones pueden ser una ayuda al facilitar la formación de juicio y recuerdos respecto a emociones.

Las variaciones emocionales cambian la perspectiva fomentando la consideración de múltiples puntos de vista.

Los diferentes estados emocionales favorecen acercamientos específicos a los problemas, p.e. la felicidad facilita un razonamiento inductivo.

Percepción, Evaluación y Expresión de las emociones

Habilidad para identificar nuestras propias emociones.

Habilidad para identificar emociones en otras personas, diseños, arte... a través del lenguaje, sonido...

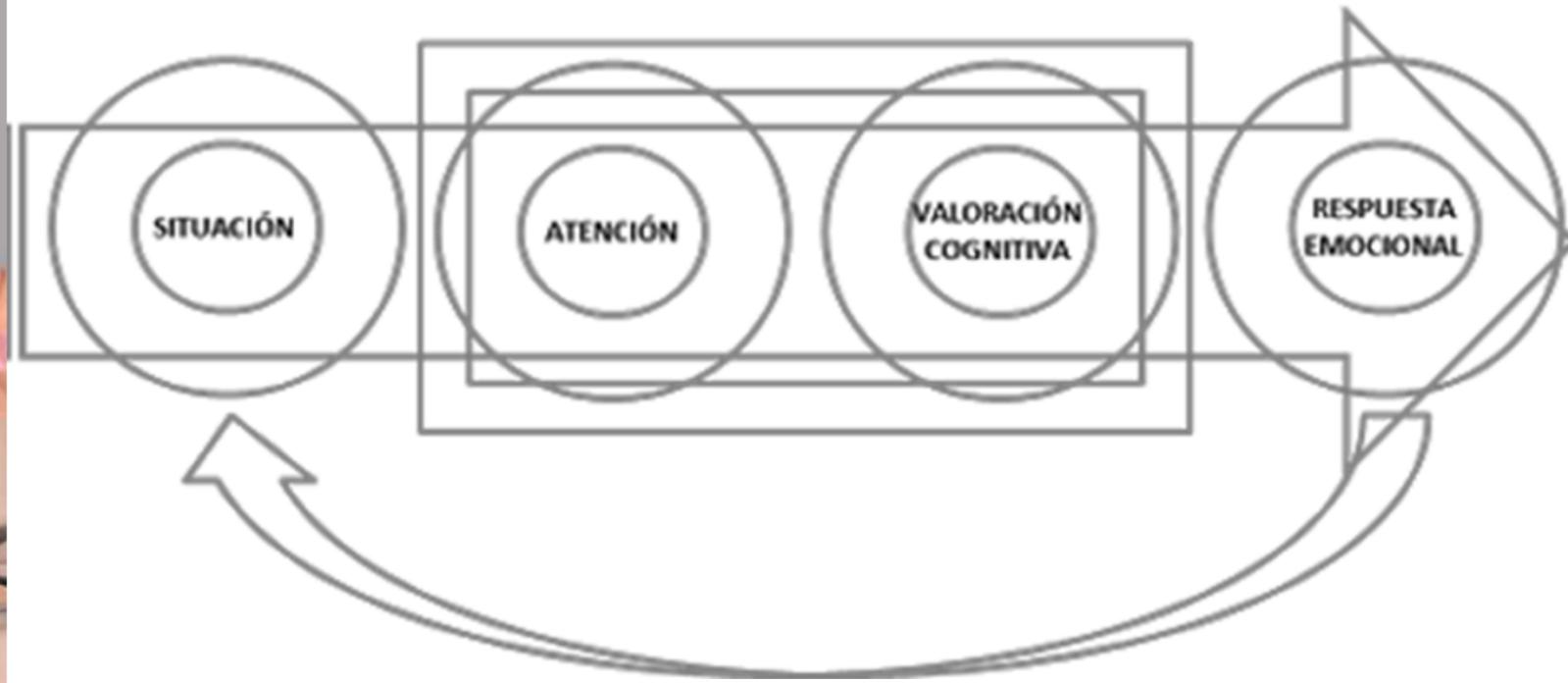
Habilidad para expresar correctamente nuestros sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos.

Habilidad para discriminar entre expresiones emocionales honestas y deshonestas.



ALGUNOS EJEMPLOS





LOS COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

ELEMENTOS DE LA IE (RICO, 2002)

- La capacidad de **percibir valores y expresar emociones.**
- Capacidad de poder **experimentar, para facilitar el entendimiento de uno mismo y de otras personas,** a partir de la voluntad.





ELEMENTOS DE LA IE (RICO, 2002)



- **Capacidad par comprender las emociones** y el conocimiento que de ellas se deriva.
- **Capacidad de regular emociones** para el conocimiento emocional e intelectual.

APLICAR LA IE A NUESTRO TRABAJO



BENEFICIOS DE APLICAR LA IE A NUESTRO TRABAJO (SHOOSHTARIAN, ET. AL, 2013)



La **confianza en sí mismo** y la capacidad de **resolución de conflictos** son propias de personas con un alto nivel de IE.

Promueven una **actitud positiva** y la **participación e interacción** entre los miembros de trabajo.





BENEFICIOS DE APLICAR LA IE A NUESTRO TRABAJO (YUAN, 2012)

Las personas que tienen una posición de jefatura obtienen **mejores resultados** si desarrollan objetivos y logros conjuntos, además transmiten la importancia de trabajo.

BENEFICIOS DE APLICAR LA IE A NUESTRO TRABAJO (YUAN, 2012)

Lo jefes con IE generan:

- Entusiasmo
- Confidencialidad
- Optimismo
- Cooperación
- Identificación con la organización



RETOS DE APLICAR LA IE A NUESTRO TRABAJO



RETOS DE APLICAR LA IE A NUESTRO TRABAJO EN LA NUEVA NORMALIDAD



COMENTARIOS FINALES



GRACIAS



@DraAndromedaV