PENTÁGONO

INTELIGENCIA EMOCIONAL

MANEJO DE CRISIS EN SEGURIDAD

¿QUE ES INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La Inteligencia Emocional (IE), es la habilidad de identificar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás

Nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un **modo adaptativo e inteligente** tanto sobre nuestras emociones como en nuestra **interpretación** de los estados emocionales de los demás.

Desperdiciar la información que nos brindan las emociones, sería perder capacidad para responder a las exigencias el día a día viviendo en sociedad y aspirando a lograr objetivos a medio y largo plazo, más allá de lo que puede ser atendido cediendo a nuestros impulsos.

TÉCNICAS

AUTOCONOCIMIENTO

- ¿Qué emociones siento con mas frecuencia?
- ¿Cómo se sienten en mi cuerpo?
- ¿Qué me vienen a mostrar?

AUTOCONTROL

- Consiste en saber detectar dinámicas emocionales, cuáles son efímeras y cuáles son duraderas.
- **¿Qué hago con mi emoción?**

EMPATIA

- Capacidad de comprender emociones de los demás, punto de vista del otro para comprender sus necesidades
- Desarrolla la capacidad para responder de mejor manera.

AUTOMOTIVACIÓN

- ¿Qué te apasiona? (Lista de que me importa)
- Comprométete con tu propósito (Tiempo)
- ¿Cuáles son tus razones (excusas)?
- ¿Con quien me comparo?

¿Qué consideras tienes bajo control?

Exposición de problemas - Mímica de las emociones

- La cancelacion de un viaje importante.
- Perdida de una oportunidad laboral fuera del pais.
- Fallecimiento de un ser querido.
- Cuando llevas tiempo ahorrando para comprar algo y al momento de ir no se encuantra disponible.
- En el ambito laboral la persona lleva un tiempo esforzandose en su trabajo para un ascenso y se lo dan a otra persona sin merecerlo.
- El no concretar un negocio
- Cuando alguien cuenta algo que sabes que es mentira.
- Cuando nos brindan un alimento que no nos gusta.
- Cuando estamos cerca de una persona que tiene un mal olor.
- Cuando se tiene la ilusion de colocarse una prenda de vestir y no queda bien. El
- resultado de un disgnostico medico.
- Miedo de un procedimiento quirurjico.
- Tomar riesgos en la vida.

MANEJO DE LAS EMOCIONES

Autocontrol conductual

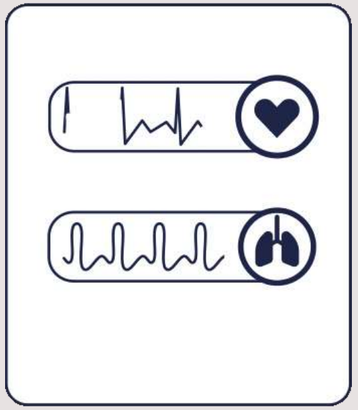
Para modificar una conducta es fundamental observar y describir la situación y comprender la conducta, el pensamiento y las emociones en dicha situación. Al tener esta habilidad se puede aprender en autocontrolar de forma tanto interna como externa esta conducta no deseada y dejar paso a otra conducta sana.

MANEJO DE LAS EMOCIONES

.•Autocontrol fisiológico

· El otro componente de la regulación emocional es el control corporal, ya que la intensidad de la emoción está estrechamente relacionada con la activación fisiológica.

· La relajación muscular y el control de la respiración, entre otros, permiten regular los síntomas producidos por la alteración y la intensidad de las emociones.



BIENVENIDOS

Amadag

MANEJO DE LAS EMOCIONES

- Ser capaz de escuchar activamente a otras personas sin interrumpir y atendiendo a su lenguaje no verbal.

- Percatarse de las propias emociones y cómo se enfrentan (o si se evitan).

- Actuar adecuadamente ante las reacciones emocionales de otros, como llanto o estallido de ira.

- Controlar las emociones en una situación en el que expresarlas sería socialmente inapropiado o contraproducente.

- Buscar soluciones a los conflictos en las que “todos ganen”.

EL PODER DE

¿En que nos beneficia la correcta administracion de nuestras emociones ?

- Incrementa la autoconciencia
- Mejoramos la habilidad de trabajar en equipo
- Nos ayuda a crecer sociablemente
- Aumenta la Motivacion y otorga capacidad de
- Liderazgo Nos brinda posibilidad de exito ante el fracaso

Thank you