

# Inteligencia emocional



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project No. 2021-1-ES01-KA220-ADU-000033439

# Introducción



- Conceptos clave
- Estrategias prácticas

# Objetivos de aprendizaje

- La Inteligencia Emocional y su importancia en la empresa.
- Identificar y gestionar nuestras propias emociones.
- Reconocer y responder a las emociones de los demás.
- Mejorar las relaciones comerciales y tomar decisiones acertadas.

# ¡Comencemos!





# Inteligencia emocional

¿Qué es?

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



**Funded by  
the European Union**

# ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es:

- Reconocer, comprender y gestionar sentimientos y emociones.
- Un activo que provee de una vida más satisfactoria y exitosa.

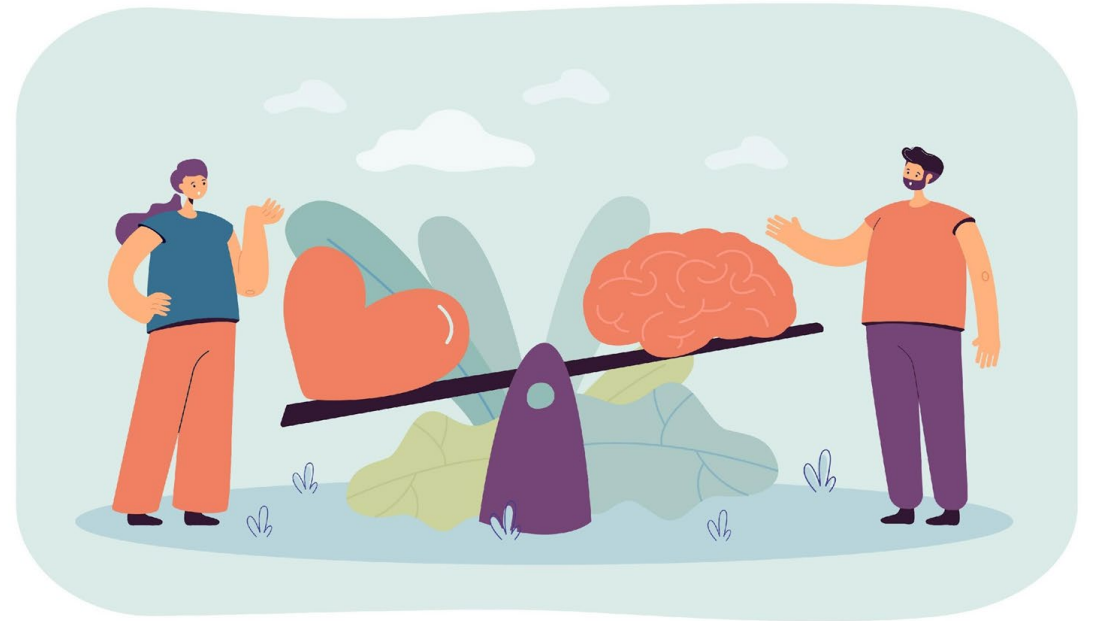




# ¿Por qué es importante la inteligencia emocional en la empresa?

La Inteligencia Emocional (IE) es:

- ✓ Habilidad crítica
- ✓ Comprender y controlar tus emociones.
- ✓ Establecer relaciones sólidas, gestionar el estrés y tomar decisiones empresariales acertadas



# Conceptos clave

La inteligencia emocional suele desglosarse en cuatro competencias básicas:

- Autoconocimiento
- Autorregulación
- Empatía
- Gestión de las relaciones



# Autoconciencia

La autoconciencia es:



- Capacidad de apreciar nuestros propios puntos fuertes y débiles, nuestros sentimientos y estados de ánimo y sus efectos.
- Componente esencial de la Inteligencia Emocional
- Habilidad fundamental.

# Individuos con conciencia de sí mismos

- Mayor capacidad de regular sus emociones, adaptarse, fijar objetivos realistas y tomar decisiones con conocimiento de causa.
- Más abiertos a la retroalimentación o feedback.
- Ayuda en proyectos personales y profesionales.
- Mentalidad de crecimiento y trabajar para mejorar.

# Autorregulación

Capacidad de gestionar tu comportamiento y tus reacciones.

Una persona emocionalmente inteligente piensa antes de actuar, expresa sus sentimientos con madurez y moderación y controla sus impulsos.



# La autorregulación en la práctica

- La forma en que uno se controla a sí mismo y a sus emociones, recursos internos y capacidades.
- Asunción de responsabilidad por tus propios actos.
- Reconocer y controlar las emociones.
- No tomar decisiones precipitadas ni reaccionar de forma exagerada ante una situación, sino seguir siendo racional.

# Empatía

La Empatía es:



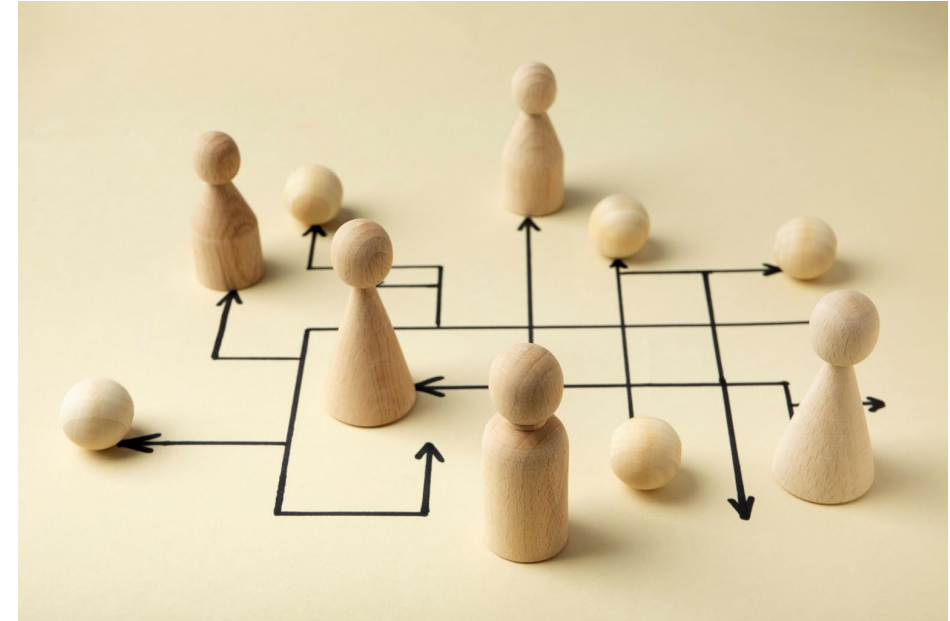
- Comprender emocionalmente lo que sienten los demás.
- Esencial para construir relaciones sólidas.

# El valor de la empatía

- Establecer vínculos.
- Comunicación eficaz y la resolución de conflictos.
- Habilidad de liderazgo.
- Crecimiento personal y conocimiento de uno mismo.

# Gestión de las relaciones

- ❖ Influir, orientar y servir de mentor a otras personas.
- ❖ Resolver conflictos con eficacia.
- ❖ Esencial para el éxito profesional.





# Ventajas de la gestión de las relaciones

- Establecer y mantener relaciones satisfactorias en entornos profesionales.
- Requiere la escucha activa, la comunicación, la resolución de conflictos y la colaboración.
- Comprender las necesidades y objetivos de cada parte interesada.
- Mejora la dinámica de equipo.
- Aumenta la productividad y la satisfacción del cliente.
- Mejora la cultura organizativa.
- Mayor confianza y respeto.

# Sigue cultivando tu Inteligencia Emocional...



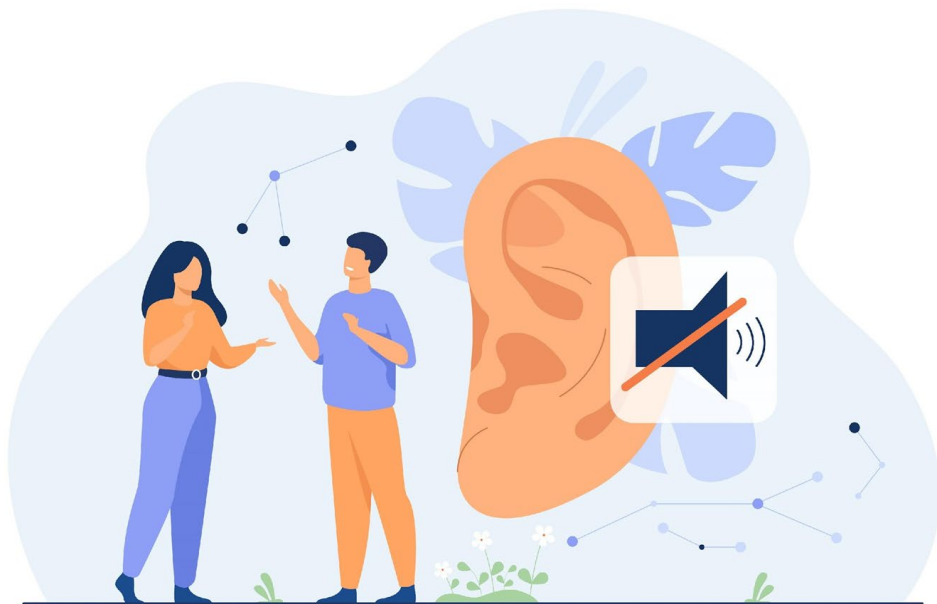
# ¿Cómo mejorar tu Inteligencia Emocional?

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project No. 2021-1-ES01-KA220-ADU-000033439



# 1. Escucha activa



Forma de **escuchar y responder** a otra persona que mejora la **comprensión mutua** de las necesidades y emociones.

## 2. Respira



Respira y haz una pausa antes de hablar, actuar o responder.

# 3. Elogia



Si te entrenas para halagar o elogiar a los demás, el cerebro se centrará en lo bueno de los demás.

Prepara el terreno para discusiones reflexivas

# 4. Lenguaje corporal



Muestra tu confianza, tu  
compromiso y tus  
intenciones.

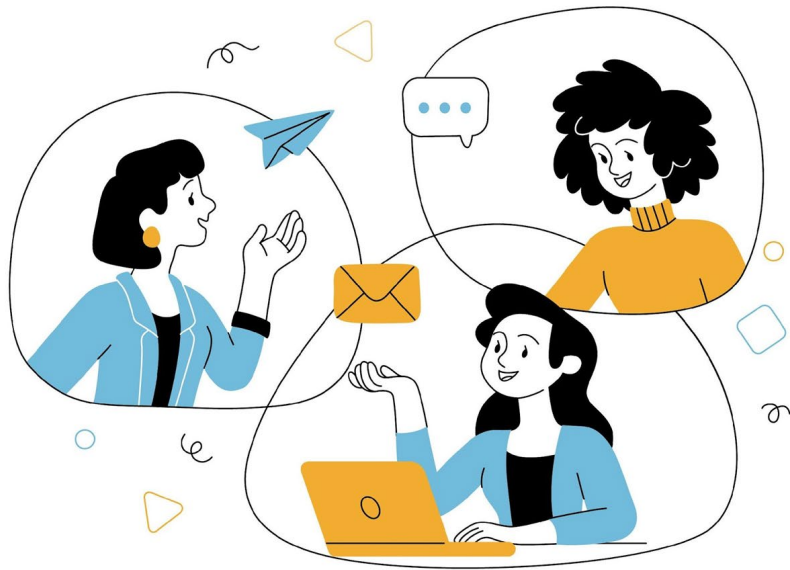


# 5. Discúlpate



Pedir disculpas demuestra compasión y nos anima a entendernos mejor, fomenta la confianza y las relaciones profesionales.

# 6. Comunicación



Comunica abiertamente tus sentimientos para que tu equipo te entienda.

# 7. Control



Intenta controlar los pensamientos impulsivos y practicar la manera de dirigir nuestros pensamientos mediante el razonamiento lógico.

Sigue aprendiendo por qué necesitas la  
inteligencia emocional en el mundo del  
emprendimiento y los negocios...

# Inteligencia Emocional en la empresa



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project No. 2021-1-ES01-KA220-ADU-000033439

# ¿Por qué importa?

- Ser más consciente de ti mismo.
- Regular mejor tus acciones.
- Controlar tus reacciones.
- Más conciencia social.
- Gestión del estrés.

# ¿Por qué el líder de éxito tiene inteligencia emocional?

- Equipos
- Conflictos
- Feedback
- Colaboración.



# ¿Algo más?

- ✓ Cultura de empresa positiva.
- ✓ Gestión de conflictos.
- ✓ Potencia los recursos humanos.
- ✓ Trabajo en equipo y Relaciones.
- ✓ Seguridad
- ✓ Inspiración



# ¿Qué puedes mejorar en la empresa?

- Necesidades de los clientes.
- Flexibilidad.
- Fidelidad.
- Gestión de reclamaciones.
- Alivia estrés.



¡Gracias!  
Continuamos con prácticas...

# ¡Practica técnicas para mejorar tu Inteligencia Emocional!

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project No. 2021-1-ES01-KA220-ADU-000033439

# Practica 1



Autoconciencia:

Lleva un diario emocional durante una semana, anotando tus emociones y las situaciones que las desencadenan.

Reflexiona sobre los patrones que observas y anota cómo afectan a tus decisiones empresariales y a tus interacciones con los demás.

# Practica 2



Autocontrol:

Elige una situación empresarial que normalmente desencadene una fuerte respuesta emocional.

Practica técnicas para regular tus emociones.



# Practica 3



Empatía:

Practica la escucha activa.

Haz preguntas abiertas y reflexiona.



¡Gracias!

