



Liderazgo e Inteligencia Emocional



Liderazgo e
Inteligencia Emocional



Cuarto Módulo

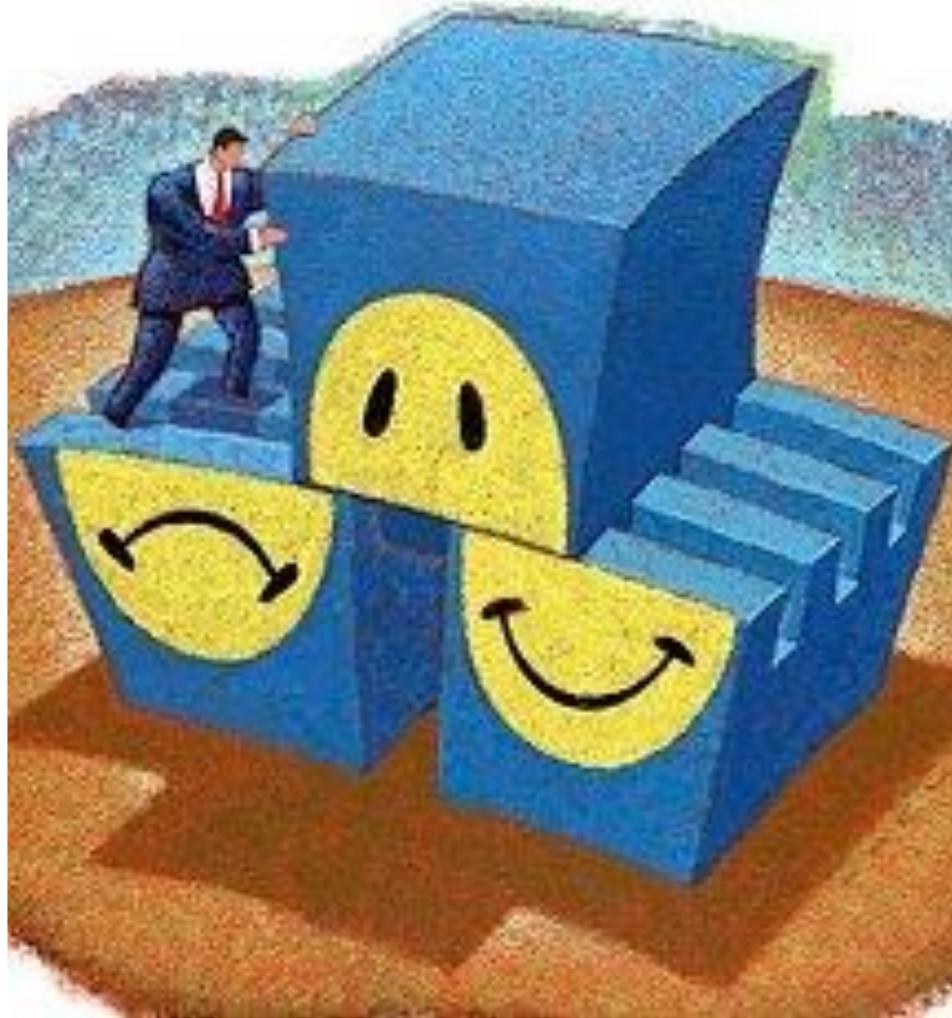


¿Qué es la inteligencia emocional?

¿Para qué sirve la inteligencia emocional?



Liderazgo e
Inteligencia Emocional





Objetivos de la inteligencia emocional: proporcionar recursos y estrategias

Conductuales

Emocionales



Cognitivos

y de interacción
social





Liderazgo e
Inteligencia Emocional

que mejoren

La autoestima



El pensamiento positivo



El autocontrol

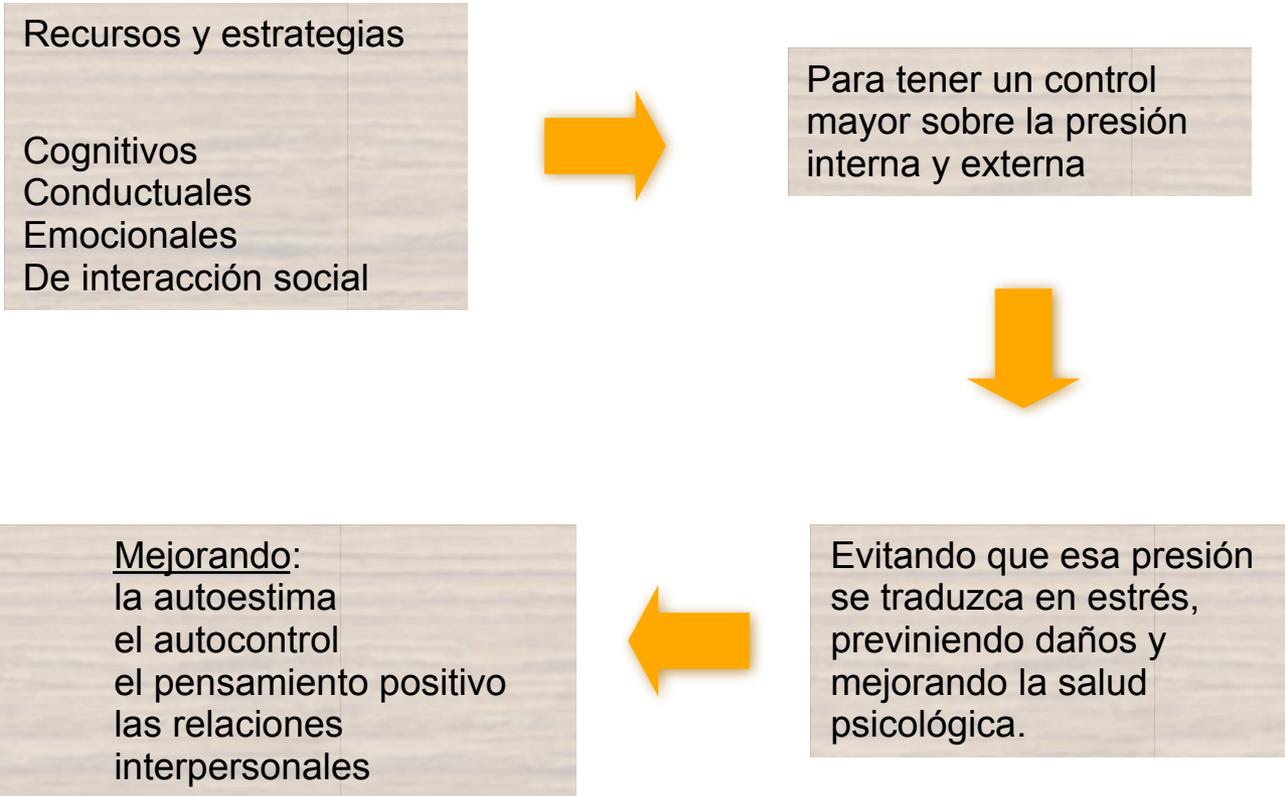


Las relaciones interpersonales





Liderazgo e Inteligencia Emocional





Liderazgo e
Inteligencia Emocional

Desarrollo de habilidades: de conducta

No verbales: comunicarse a través del contacto visual, la expresión facial, el tono de la voz, los gestos, etc.

Verbales: enviar mensajes claros, responder eficazmente a la crítica, resistir las influencias negativas, escuchar a los demás, participar en grupos positivos de compañeros, etc.



Liderazgo e
Inteligencia Emocional

Desarrollo de habilidades: cognitivas

- Ser capaz de mantener un diálogo interno que nos ayude a identificar problemas y a afrontarlos
- Conocer los indicadores sociales que condicionan nuestra conducta y nuestro pensamiento
- Llevar a cabo un adecuado proceso de toma de decisiones para la resolución de problemas
- Comprender el punto de vista de los demás



Liderazgo e
Inteligencia Emocional

Desarrollo de habilidades: cognitivas

- Saber diferenciar lo que es una conducta adecuada y aceptable de lo que no lo es
- Mantener una actitud positiva ante la vida.





Liderazgo e
Inteligencia Emocional

Desarrollo de habilidades: cognitivas

- Saber diferenciar lo que es una conducta adecuada y aceptable de lo que no lo es
- Mantener una actitud positiva ante la vida
- Tener una adecuada conciencia de uno mismo tanto de las virtudes como de los defectos
- Desarrollar una percepción eficiente de la realidad



Liderazgo e
Inteligencia Emocional

Desarrollo de habilidades: emocionales

- **Identificar sentimientos**
- **Denominarlos de manera adecuada**
- **Evaluar su intensidad**
- **Expresarlos de manera correcta**
- **Regular los sentimientos**



Liderazgo e
Inteligencia Emocional

Desarrollo de habilidades: emocionales

- Ser capaz de demorar las gratificaciones
- Controlar los impulsos que nos llevan a la acción
- Reducir el estrés
- Diferenciar emociones de acciones y tratarlas de manera adecuada



Liderazgo e
Inteligencia Emocional

Desarrollo de habilidades: sociales

- Presentarse y presentar a otra persona.
- Iniciar y mantener una conversación.
- Hacer y recibir cumplidos.
- Disculparse y pedir perdón.
- Presentar una queja.
- Dar una negativa o decir “no”.
- Pedir un favor y pedir ayuda.
- Preguntar ¿por qué?.
- Solicitar un cambio de conducta.
- Defender los propios derechos.



Liderazgo e Inteligencia Emocional