

LOS 6 PRINCIPIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Las emociones son información. Interfieren en el pensamiento. Aportan datos sobre las personas.
2. Podemos tratar de ignorar las emociones, pero no funciona. Nos ayudan a sobrevivir y están unidas a la acción.
3. Podemos tratar de ocultar las emociones, pero no es un método tan eficaz como parece.
4. Las decisiones deben incorporar emociones para que puedan ser eficaces.
5. Las emociones siguen patrones lógicos: deben ser bienvenidas, aceptadas, comprendidas y utilizadas adecuadamente.
6. Los universales emocionales existen, pero también hay detalles específicos.

David R Caruso y Peter Salovey. 2005



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019

COMPETENCIA EMOCIONAL

La capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia

MAZ | **suma**
Área de Actividades Preventivas



www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ | **suma**
LABORAL

LOGO

Inteligencia emocional en el trabajo



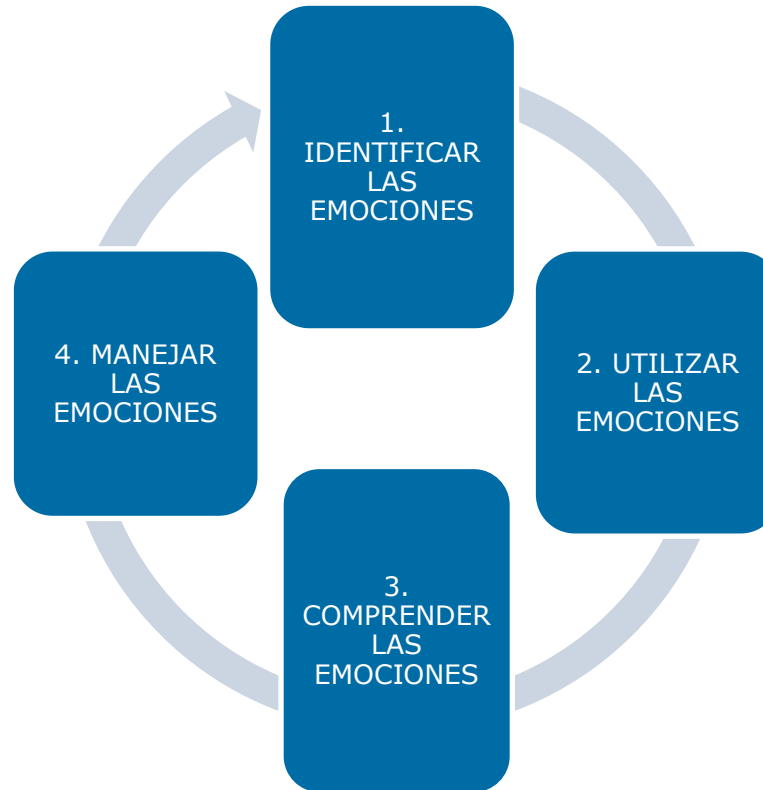
Área de Actividades Preventivas

¿Se puede ayudar a las personas a manejar sus emociones?



- ✓ Al tratarse de una destreza que se aprende, cualquier edad representa un buen momento para desarrollar esta competencia.
- ✓ Del latín, *emotio*,: “aquello que te mueve hacia”, las emociones son en esencia impulsos que nos llevan a actuar.
- ✓ Son decisivas en la conducta humana, se han conservado intactas a través de la historia evolutiva.
- ✓ Aportan información, permiten sobrevivir al organismo y enfrentar la vida.
- ✓ Son contagiosas.
- ✓ Los estados de ánimo positivos aumentan la capacidad de pensar con flexibilidad y sensatez ante cuestiones complejas. Ayudan a combatir la negatividad y a establecer relaciones no defensivas con los demás.
- ✓ Las emociones muy tóxicas deben soltarse de forma controlada, sin impactar negativamente en el ambiente.
- ✓ La palabra es una forma de energía que por sí sola modula emociones, sentimientos y estados de ánimo.

LAS CUATRO TÉCNICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



¿ERES EMOCIONALMENTE INTELIGENTE?

1. Saber identificar las emociones es el primer paso para controlarlas. No se trata de reprimirlas sino de lograr su equilibrio, pues cada una tiene su función y utilidad.
2. Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso ciertamente, no resulta tan sencillo. (Aristóteles).
3. Las emociones nos aportan información. ¿Bajo que estado emocional interpretamos los hechos y acontecimientos? Saber encontrar el motivo que las provoca y la forma de cambiarlas, ajustándolas, (flexibilidad), predispone contra la adversidad
4. La capacidad de regulación emocional es el elemento clave para conseguir una adecuada salud emocional, equilibrio, madurez, tolerancia a la frustración y automotivación. Saber tranquilizarse cuando sea necesario, sin desbordarse.

