

1. LO INTRAPERSONAL: En relación con uno mismo, internas, de autoconocimiento. Se destacan tres habilidades.

- **Autoconciencia:** Es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás y sobre el trabajo.

- **Autorregulación o control de sí mismo:** es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros. Las personas que poseen esta competencia son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas.

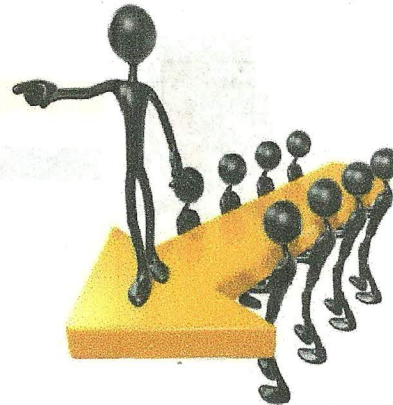
- **Automotivación:** Es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo y por el logro de las metas por encima de la simple recompensa económica, con

un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos.

2. LO INTERPERSONAL:

Es la relación con los otros. Y se destaca por dos habilidades:

- **La Empatía:** es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales.



“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES LA BASE DE LAS HABILIDADES SOCIALES”

- **Habilidades Sociales:** es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás. Quienes poseen habilidades sociales son excelentes negociadores, tienen una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo y creando sinergias grupales.

La inteligencia emocional no se establece al nacer, sino que se puede crear, alimentar y fortalecer a través de una combinación del temperamento innato y las experiencias de la infancia. Por lo tanto, desde niños se deberían aprender nociones emocionales básicas.



¿Porqué algunos, con alto Coeficiente Intelectual y que se destacan en su profesión no pueden aplicar ésta inteligencia en su vida privada?

¿Cómo se abre y comparte sus sentimientos si teme ser rechazado?

¿Cómo se abre y confía en sus compañeros de trabajo, si las primeras personas en las que confió de niño lo traicionaron de alguna manera?

Es posible aprender sobre nuestras emociones, desarrollando nuestro Coeficiente Emocional.

ALGUNOS EJERCICIOS PARA SU BIENESTAR EMOCIONAL

- Admitir que no todo puede controlarse o aligerarse.
- Saber estar en silencio.
- Construir desde lo que hay y no desde lo que falta.

- Aprender a reírte de ti mismo.
- Hacer saber lo que sientes.
- Identificar su propio potencial.
- No depender de los mandatos externos e internos.
- Cuidar los vínculos más cercanos.
- Ponerte en los zapatos del otro.
- Ser auténtica.



ALCALDIA MUNICIPAL DE ALEJANDRIA

“Por Su Tierra y Su Gente”

SECRETARIA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

REALIZADO POR: *Claudia Patricia García, Psicóloga*