

VARIABLES DEL CONDUCTOR



ANALISIS DE LOS ASPECTOS
DE LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL?

▣ INTELIGENCIA

Es la capacidad de aprender a aprender en todo momento, distinguiendo elementos en un dominio y operando de manera efectiva en base a tales distinciones.

La inteligencia debe ser resuelta. Es decir que avanza con resolución. Lo que significa dos cosas: Inventar soluciones y marchar con decisión.

La inteligencia es siempre LINGÜÍSTICA.

▣ EMOCIONES

Es Una energía instintiva, basada en la interpretaciones que las personas hacen de su realidad, y que busca expresión.

Aparece de manera automática en el individuo, producto de sus modelos de pensamiento.

Estado sistémico que incluye aspectos fisiológicos, mentales, impulsivos y de comportamiento.

Inteligencia emocional



La capacidad de reconocer nuestras propias emociones, para guiar el pensamiento y la acción.

Sirven para auto-motivarnos y administrar las emociones dentro de nosotros mismos y de nuestras relaciones interpersonales.

DE QUE SIRVE QUE EL
ENTENDIMIENTO SE ADELANTE
SI EL CORAZON SE QUEDA?

Baltazar Gracián

Poniéndole nombre a las cosas,
tenemos una nueva manera de manejar
la información. No información nueva.

LA INTELIGENCIA DEL
MANAGERS ES DE *CONTEXTO*
NUNCA DE CONTENIDO

Es desafío es el de desarrollar una técnica emocional – humana para coordinar los esfuerzos de las personas dirigidas, acorde a la personalidad de cada conductor.

Los líderes INEFECTIVOS carecen de:

- ❑ Flexibilidad: no cambian su estilo o su conducta ante el feed-back.
 - ❑ Vínculos: exigentes, críticos, insensibles.
 - ❑ Autocontrol: Sin capacidad de trabajar bajo presión: Aislamiento e ira.
 - ❑ Responsabilidad: Reacción frente al fracaso: defensiva o negándolo.
- ❑ Generosidad: Dispuestos a ganar ventaja a costa de otros.
 - ❑ Habilidad social: No son empáticos, sino cáusticos, arrogantes e intimidadores.
 - ❑ Respeto y cooperación: Erradican la diversidad, y no forman redes de apoyo.



RELACION ENTRE EMOCION Y PENSAMIENTO (RACIONALIDAD)

EMOCION Y RACIONALIDAD.

Trabajan de manera conjunta

- ❑ Sin emociones no hay posibilidad de conciencia. Las partes del cerebro que piensan (neocortex) aparecieron mucho después que las emociones (amígdala y sistema límbico).
- ❑ Suprimir emociones puede constituir una fuente importante de comportamiento irracional. (Caso Cage)
- ❑ Sin emociones, no hay preferencia, por lo tanto se inhibe la capacidad para decidir. (Caso Dr. Elliot).
- ❑ **SECUESTRO EMOCIONAL.** En situaciones de emergencia cuando la información pasa a las capas mas inferiores, sin la mediación de las superiores. Amigo – Enemigo. Huir – Atacar.

Distorsiones cognoscitivas que generan problemas emocionales

1. Irresponsabilidad.
2. Confusión.
3. Extremismo.
4. Sobre-generalización.
5. Sesgo.
6. Tremendismo.
7. Descalificación.
8. Percepción extrasensorial: lectura de pensamiento, y del futuro.
9. Razonamiento emocional.
10. Deber – ser.
11. Rotular

Tabla de las EMOCIONES BASICAS

1. Alegría

- ❑ Interpretación: Se asienta en la facticidad de los hechos inevitables. Se siente alegría cuando cree que sucedió o sucederá algo que se considera bueno.
- ❑ Acción efectiva: celebrar.
- ❑ Beneficio de responder: Disfrutar de lo bueno
- ❑ Coste de no responder: Caer en el estoicismo, dificultando compartir la alegría

Tristeza

- ❑ Interpretación: Se siente tristeza cuando cree que sucedió o sucederá algo que se considera malo, perder lo valorado o no conseguir el resultado deseado.
- ❑ Acción: Duelo, reconocer la pérdida y el luto.
- ❑ Beneficio: Asumir la pérdida y sanar la herida.
- ❑ Coste: Represión, transformando el dolor en sufrimiento. Melancolía y desdicha

2. Entusiasmo

- Se funda en las contingencias (hechos posibles). Cuando se cree que existe la posibilidad de que algo bueno suceda o haya sucedido.
- Acción: Invita al esfuerzo, la preparación y empleo de la energía para lograr lo deseado.
- Beneficio: Aumenta la posibilidad de logro.
- Costo: Si se mantiene inactivo hay ansiedad y sensación de descontrol.

Miedo

- Cuando creemos que ha sucedido o puede suceder algo malo, o perder lo que valoramos.
- El miedo invita a la acción, y a usar energía para cuidar lo que valoramos.
- Canaliza mediante acciones concretas, reduciendo el riesgo o los daños.
- Si hay inactividad se sufre de ansiedad, se victimiza, desarrolla fobias o angustia.

3. Gratitud

- Cuando se cree que alguien hizo algo que no tenía que hacer y como consecuencia se obtuvo u obtendría algo que aprecia.
- Acción: Invita al agradecimiento, a reconocer el esfuerzo del otro.
- Beneficio: Se mejoran las tareas y las relaciones.
- Costo: Queda la sensación de deuda pendiente, y paradójicamente cierto resentimiento.

Enojo

- Creemos que alguien se comporto de forma incorrecta según nuestros parámetros y sufrimos o podemos sufrir la perdida de algo que valoramos.
- Propicia el reclamo, reparación del daño, respetar los limites.
- Restablecen los limites y la integridad personal.
- Caer en el resentimiento, rencor y odio. Vive con indignación y amargura

4. Orgullo (Comportamiento) Culpa

- Cuando se cree que uno hace algo que no tenía porque hacer y como consecuencia produjo o puede producir, algo valioso para otros o para si.
- Acción: Invita al auto-reconocimiento, por el esfuerzo.
- Beneficio: Reconocer el propio esfuerzo, mejora el bienestar personal y la efectividad en la tarea.
- Costo: Sensación de Insatisfacción, perfeccionismo destructivo

- Enojo dirigido contra uno mismo. Cree que hizo algo que no debía y alguien sufrió sufrirá.
- Invita a la disculpa, pedido de perdón. Restablece límites quebrados y minimiza el daño.
- Restablece la integridad y reafirme compromiso personal con los valores.
- Caemos en el remordimiento, el auto-odio, actitud pesimista ante uno mismo. Creer que "somos malos" y no que "Actuamos mal"

5. Orgullo (Identidad) Vergüenza

- Cuando uno considera que es visto como alguien valioso que convalida la imagen personal que quiere proyectar.
- Acción: Invita al auto-reconocimiento y autoestima por ser quien se es.
- Beneficio: Auto-afirma frente a los desafíos y halla confianza interior.
- Costo: Trata de ganar valía a través de reconocimientos externos, con sensación de insatisfacción.

- Cuando se teme ser descubierto como inferior a quien se pretende demostrar que es. Atenta la imagen pública.
- Propicia a la reflexión e integración de la personalidad. Auto-aceptarse tal cual uno es.
- Desprende de las falsas imágenes del uno mismo. Descubre calma y seguridad.
- Vergüenza es expresión de auto-desvalorización, y puede llegar a la depresión.

6. Placer

- Cuando conseguimos y podemos disfrutar algo que deseábamos y cuando advertimos que dejamos de soportar lo que no deseamos.
- Acción: Invita a disfrutar de lo obtenido y tomarse un respiro.
- Beneficio: Disfruta, paz, tranquilidad, calma, plenitud.
- Costo: Desarrolla una personalidad obsesiva, preocupada por perseguir sus deseos continuamente.

Deseo

- Cuando uno quiere algo que no tiene. Basado en la creencia que estará más feliz o con más placer cuando lo consiga.
- Genera energía buscando la satisfacción consiente.
- Cuando hay congruencia entre deseos y valores, hay sensación de satisfacción y plenitud más allá del resultado.
- No intentar conseguir lo deseado: reprimir. O conseguirlo a cualquier precio sin conciencia: Indulgencia

7. Asombro

Aburrimiento

- ❑ Nos asombramos cuando nos encontramos frente a algo valioso, misterioso o magnífico.
- ❑ Acción: Invita a la contemplación, a captar su belleza o posibilidades ocultas.
- ❑ Beneficio: Desarrolla una disposición para aprender y tomar los problemas como desafíos.
- ❑ Costo: La vida se percibe gris, aburrimiento, hastío, pérdida de la capacidad de disfrute o aprendizaje.

- ❑ Cuando no se encuentra nada valioso en una situación o posibilidades.
- ❑ Invita a la búsqueda de alternativas interesantes de manera responsable.
- ❑ Cuando se lo percibe, se busca modificarlo, y se recupera el interés.
- ❑ Quedarse en el aburrimiento genera estados de ánimo negativos como la apatía y la abulia.

Autoanálisis e indagación de la emoción

- 1. Tristeza:** Que te entristece?, Que crees que perdiste? Que te hace pensar que lo perdiste? Que valor tenía eso para ti? Se te ocurre alguna forma de recuperarlo? Que se te ocurre para estar en paz si no lo conseguís de nuevo?
- 2. Miedo:** Que te asusta? Que crees que te pasaría? Que te hace pensar que puede suceder? Que se te ocurre para minimizar que eso suceda? Que se te ocurre para reducir el daño que sufrirías en caso que suceda?

Autoanálisis e indagación de la emoción

- ▣ **Enojo:** Que daño sufriste? Quien crees que lo provocó? Que limites transgredió esa persona? Que evidencia tienes? Se te ocurre una forma de expresar tu reclamo en forma efectiva?
- ▣ **Culpa:** Que te remuerde la conciencia? Que daño crees que has causado? Que limite transgrediste? Que te lleva a pensar que causaste tal daño? Se te ocurre una forma de expresar una disculpa en forma efectiva?

Autoanálisis e indagación de la emoción

- ▣ **Vergüenza:** Que te avergüenza? Que piensas que hiciste? Que crees que puede ser descubierto sobre quien y como eres? Que te lleva a pensar que eres realmente asi? Que piensas que pasaría si los demás supieran eso? Tienes evidencia de lo que dices?
- ▣ **Deseo:** Que quieres conseguir? Que te parece que obtendrías que es mas importante para ti que eso mismo? Que te lleva a creer que eso es la fuente de tu felicidad? Que crees que puedes hacer para maximizar tus oportunidades de conseguirlo?

Autoanálisis e indagación de la emoción

- ▣ Aburrimiento: Que te aburre? Que oportunidades ves en esa situación? Podrías hacer algo para aumentar tu nivel de interés? Podrías retirarte y ocupar tu tiempo en algo mas satisfactorio? Hay algo mas que necesitarías hacer para estar en paz?

El mundo de las emociones

Clasificación de las experiencias que componen el mundo afectivo.

1. **Los deseos:** Tendencia hacia algún bien que no tenemos y cuya falta nos desazona.
2. **Los sentimientos objetivos:** Los que están desencadenados por la aparición de un objeto, persona o situación.
3. **Los sentimiento balance:** son lo que aparecen como resultado consiente de un balance de nuestra situación en el mundo. Informan como van nuestros asuntos, fracasos, éxitos, etc.

NUESTRO ESTILO AFECTIVO

Es nuestra tendencia a sentir las cosas de una manera y no de otra.

1. **La situación real.** No nos hacen sufrir las cosas sino las ideas que tenemos de las cosas.
2. **Las necesidades, proyectos o deseos que tenemos.**
3. **El sistema de creencias que tenemos.**
4. **La idea que cada uno tiene de si mismo y de su capacidad para resolver problemas:** Eficacia personal vs. impotencia aprendida.

DELEGACION INTELIGENTE

Los colaboradores pueden aprender a tener libertad y autonomía, cuando pueden obedecer las ordenes inteligentes que se dan a si mismos.

Esta OBEDIENCIA es fruto de la deliberación consiente que tiene en cuenta:

1. Lo que deseamos.
2. Las consecuencias de nuestras acciones.
3. Los conocimientos almacenados en la memoria.
4. Los errores vividos.
5. Los valores que queremos proteger.

APRENDER A CONTROLAR LA CONDUCTA. INHIBIR EL IMPULSO

- ❑ Se configura en varias etapas.
- ❑ Las personas incapaces de controlar su conducta NO SON INTELIGENTES.

1. CAPACIDAD DE INHIBIR EL IMPULSO.

Es la base de la construcción del **sistema de autocontrol**

SINTOMAS

- ❑ Actúa antes de pensar.
- ❑ Cambia frecuentemente de una actividad a otra.
- ❑ Dificultades para organizar su trabajo.
- ❑ Necesita supervisión constante.
- ❑ Levanta mucho la voz sin necesidad.
- ❑ Le cuesta aguardar su turno para hablar

PORQUE HAY QUE DETENER EL IMPULSO?. DELIBERAR.

2. CAPACIDAD DE DELIBERAR.

- **Tienen en cuenta las consecuencias de las acciones.**
 - **Aprovechan las experiencias propias y ajenas.**
 - **Se honran los valores propios**
- **Se puede someter la acción a los valores sentidos o a los pensados.**

Hay que dirigir la conducta por los valores pensados

TERCERA ETAPA.

Capacidad de DECIDIR

- ▣ Toda decisión implica un riesgo. Es el manejarse entre deseos o intereses encontrados.
- ▣ Obstáculos: miedo, aversión al riesgo, inseguridad personal, automenosprecio, temor al ridículo, vergüenza, crítico interior demasiado fuerte, etc.

Cuarta etapa: EJECUCIÓN

Es la capacidad de mantener la decisión mientras se ejecuta.

Capacidad de mantener la acción continuada, con decisiones concretas en situaciones concretas, aun cuando el estado de animo cambie.

Para *ejecutar* hay que tener MOTIVACION INTELIGENTE, que está basada en el sentimiento de auto-eficacia percibida.

TRES ELEMENTOS PARA CONSIDERAR LA DELEGACIÓN

- ❑ Crear en la gente un hábito firme para pasar de la decisión a la acción. Entender que se consiguen comportamientos libres a partir de mecanismos no libres.
- ❑ Crear la capacidad de mantener la acción continuada a partir de poder aplazar la recompensa inmediata.
- ❑ Ayudar en la capacidad de resistir la frustración. Saber que el resultado siempre es condicional y el proceso es incondicional.