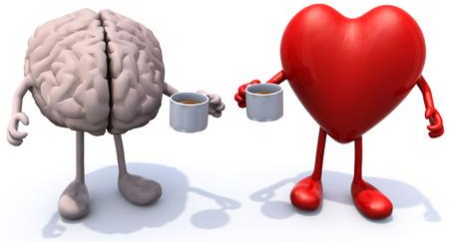
Inteligencia emocional (EQ): Vital para el manejo de cambios



Dra. Mariam Ludim Rosa Vélez

Reflexión sobre el cambio…

- Preprogramación mental.
- Provoca reacciones fisiológicas.
- Confusión.
- A veces no es cómodo.
- Toma tiempo.

Objetivos de la presentación

- ✓ Definir el concepto de inteligencia emocional.
- ✓ Mostrar la importancia de las emociones.
- ✓ Buscar la aplicabilidad del Modelo de Goleman para el manejo de cambio.
- ✓ Analizar casos en los que se ha utilizado efectivamente la inteligencia emocional para el manejo de cambios.
- ✓ Enumerar herramientas que provee la inteligencia emocional para el manejo del cambio.

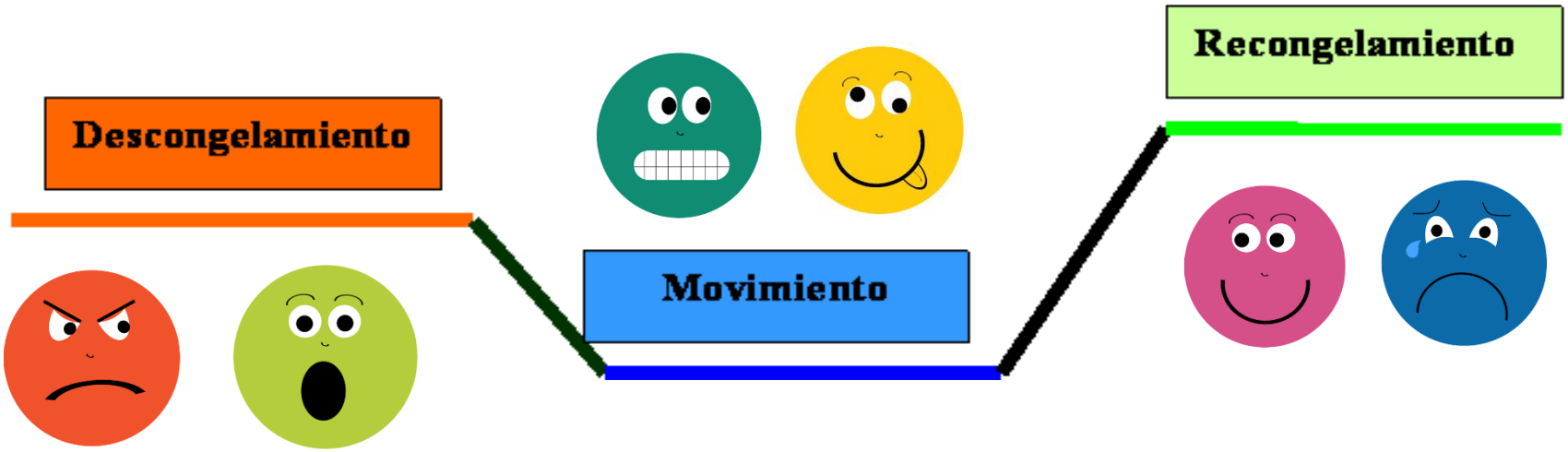
Modelo de cambio de Kurt Lewin

- Lewin define el cambio como una **modificación de las fuerzas** que mantienen el comportamiento de un sistema estable.
- Por ello siempre dicho comportamiento es producto de dos tipos de fuerzas: las que ayudan a que se efectúe el cambio (**fuerzas impulsoras**) y las que se resiste a que el cambio se produzca (**fuerzas restrictivas**), que desean mantener el statu quo para establecer un equilibrio.

Modelo de cambio de Kurt Lewin

Aplicación del Modelo de Lewin en el contexto de la Integilencia emocional

- Cambio como una modificación de emociones.
- Cambio es un proceso emocional.



Inteligencia Emocional

"Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de **motivarnos** y de **manejar bien** las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones".

Dr. Daniel Goleman

Inside Out lo explica

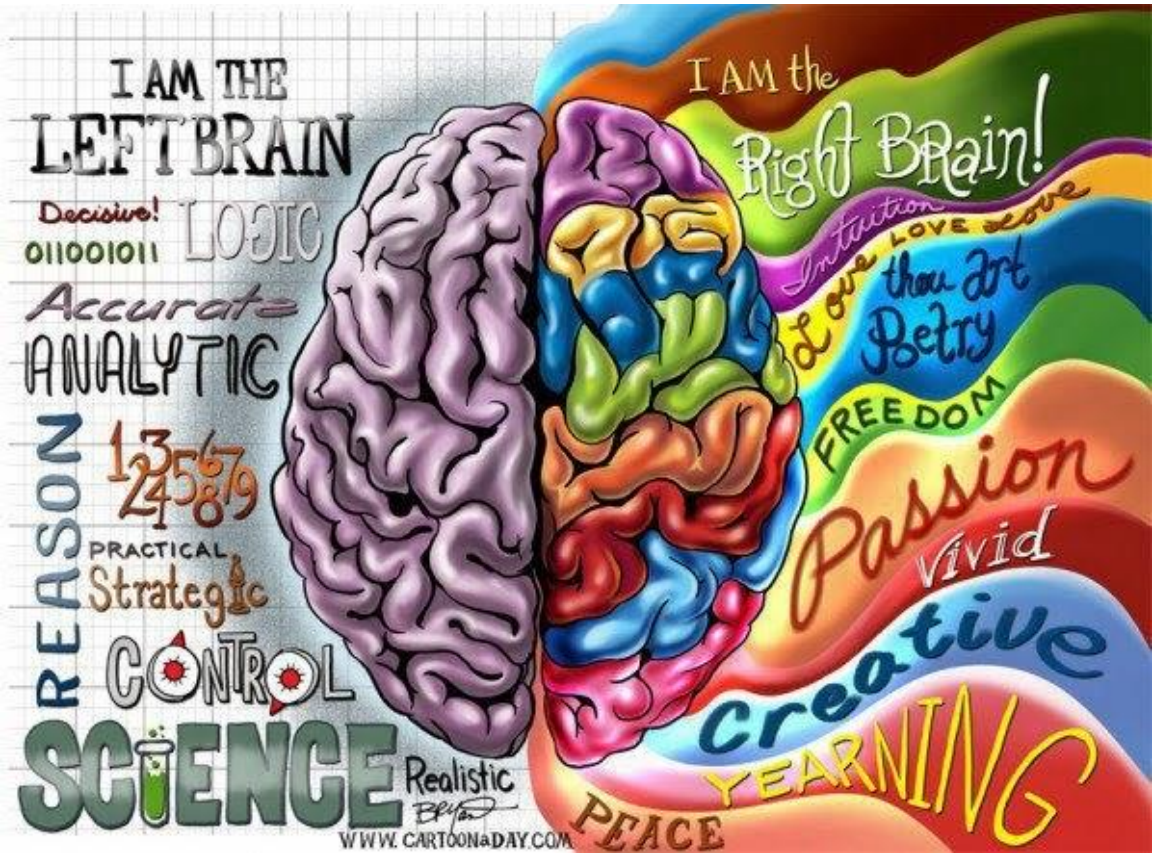
Importancia de nuestras emociones

“Nuestras emociones nos indican en qué concentrar la atención, cuándo prepararnos para actuar. Son captadores de atención, que operan como advertencias, invitaciones y alarmas… Se trata de mensajes potentes, que transmiten información crucial sin poner necesariamente esos datos en palabras”.

Dr. Daniel Goleman

Las dos mentes

Racional



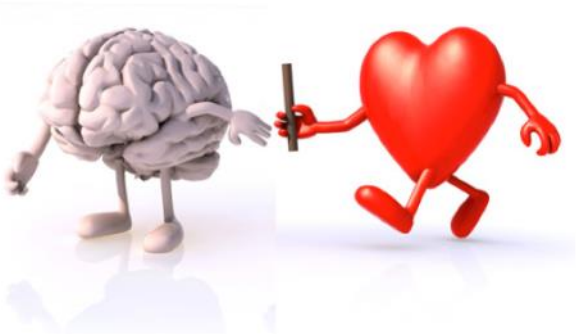
Emocional

La Inteligencia Emocional busca un balance

Inteligencia Emocional

"Capacidad de monitorear y **regular** los sentimientos propios y los ajenos, y de utilizar esos sentimientos para guiar el pensamiento y **la acción**".

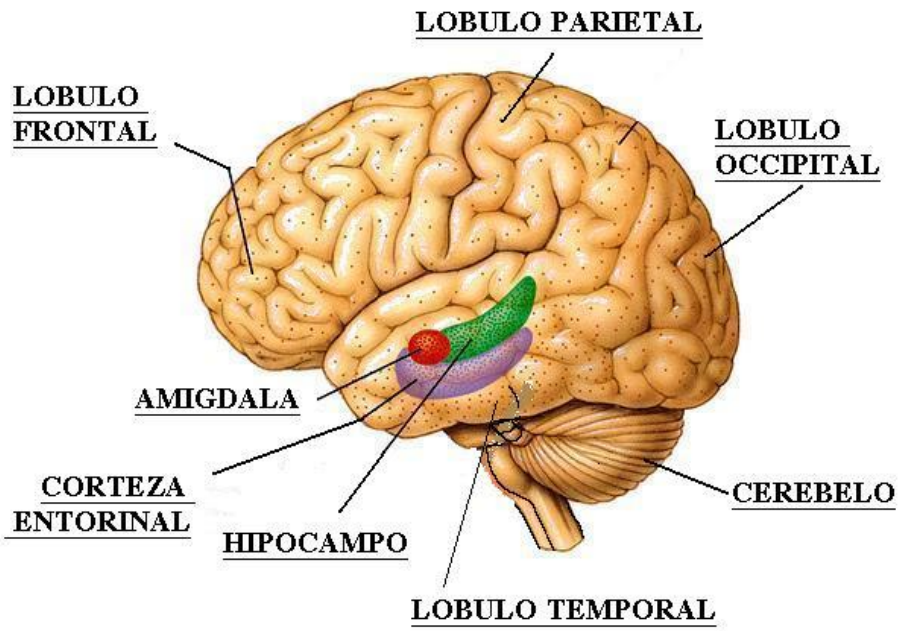
Salovey y Mayer



Aclaremos lo siguiente…

- ✓ No significa simplemente ser simpático.
- ✓ No significa dar rienda suelta a los sentimientos y sacar todo para afuera.
- ✓ En función de la inteligencia emocional total, no hay diferencia entre sexos.
- ✓ No son los genes los que determinan nuestro nivel de inteligencia emocional, tampoco solo se desarrolla en la infancia.

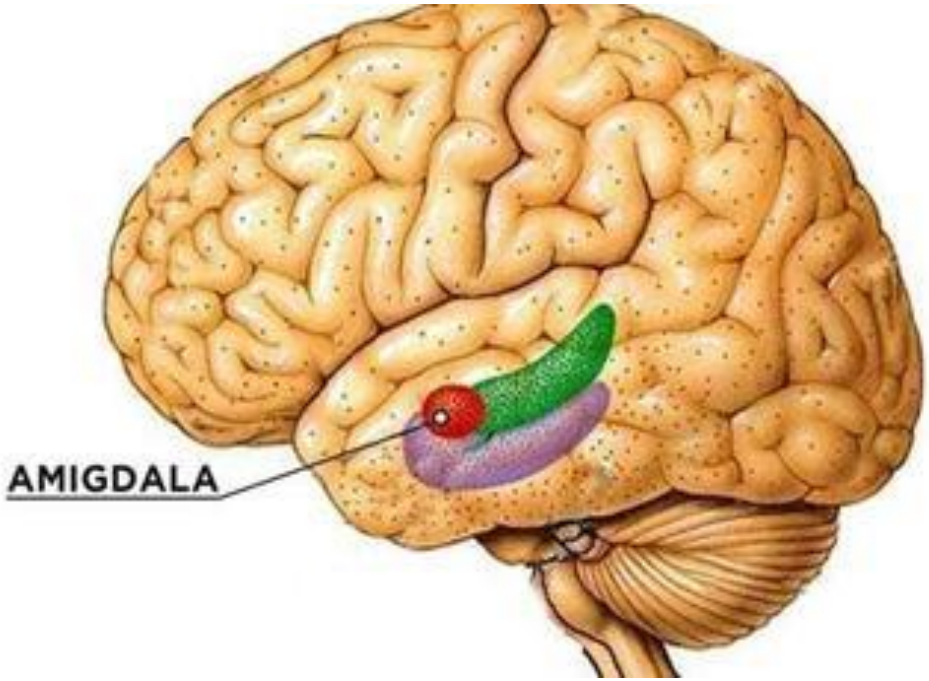
IQ versus EQ



Nos dijeron que:

- IQ era lo más importante para el éxito.
- Tomarámos decisiones basadas en la razón y no la emoción.

Centinela de emociones: Amigdala

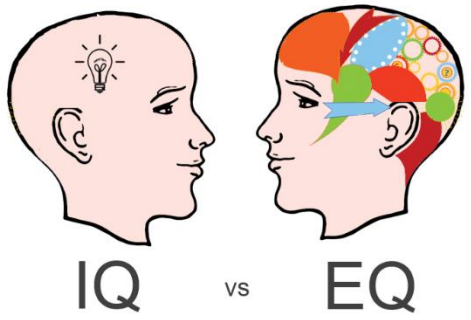


La amigdala en el centro de procesamiento de nuestras emociones.

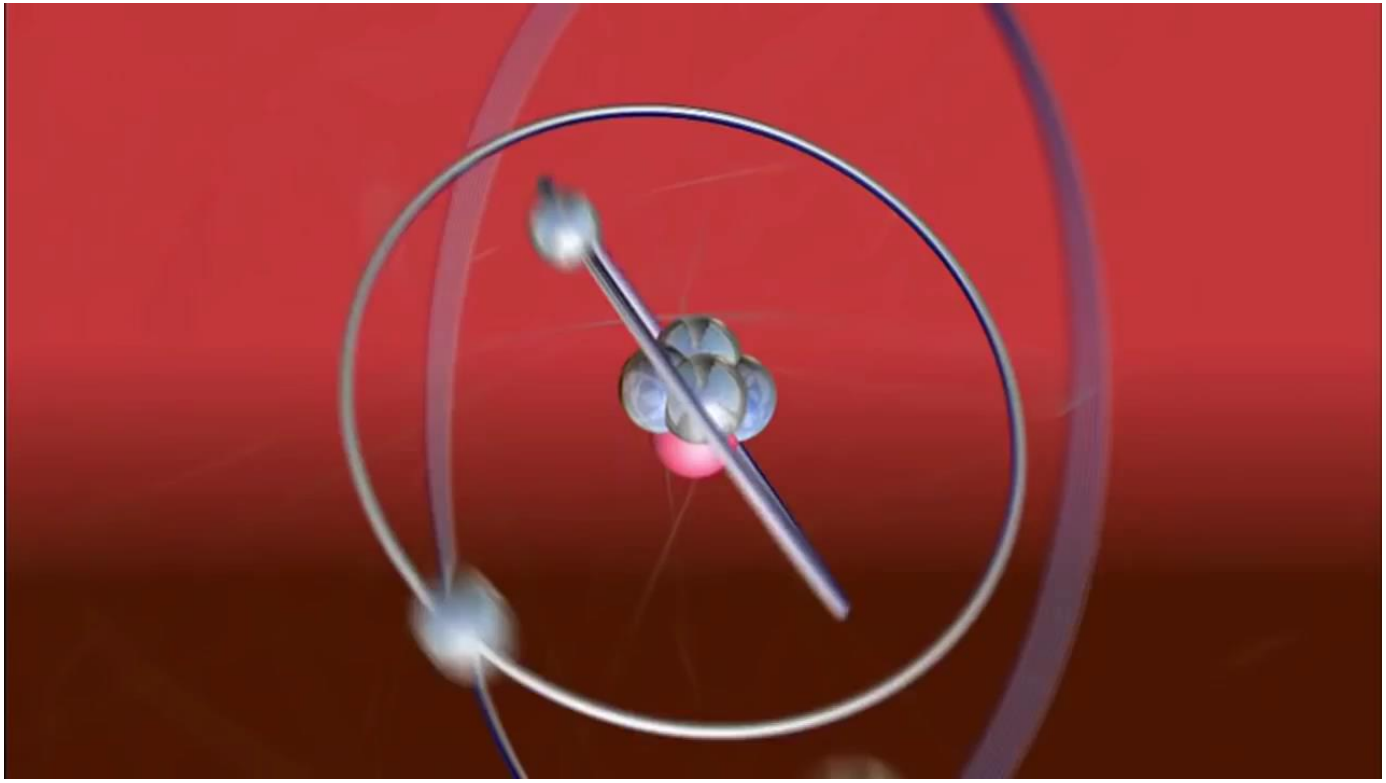
IQ versus EQ

“Si solo utilizas tu intelecto y razonamiento para analizar y tomar decisiones sobre las cosas que te rodean, entonces podrías perder la oportunidad de crear un balance entro tu intelecto y tus emociones. Las emociones son filtros efectivos para entender mejor el mundo que te rodea”.

Dra. Emilia Concepción
Buenos días, Inteligencia Emocional



IQ versus EQ



Incontinencia emocional

“Filtración de emociones destructivas que reducen la energía de los otros haciendo que se sientan nerviosos, deprimidos o enojados”.

Birgitta Wistrund

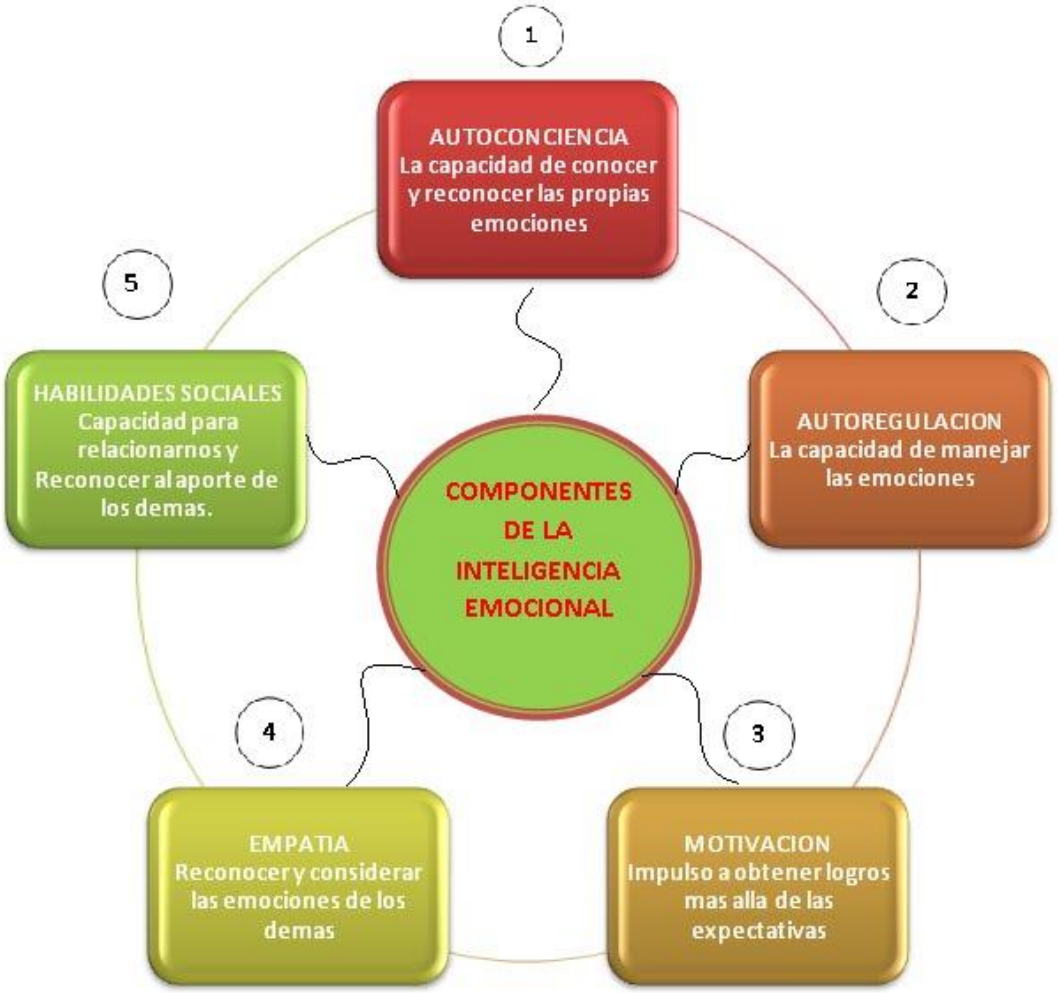
Secuestro de la Amigdala/Amygdala Hijack

"Reacciones emocionales incontrolables. Las emociones negativas intensas absorben toda la atención del individuo, obstaculizando cualquier intento de atender a otra cosa".

Dr. Daniel Goleman

Modelo de Goleman

Aptitud social



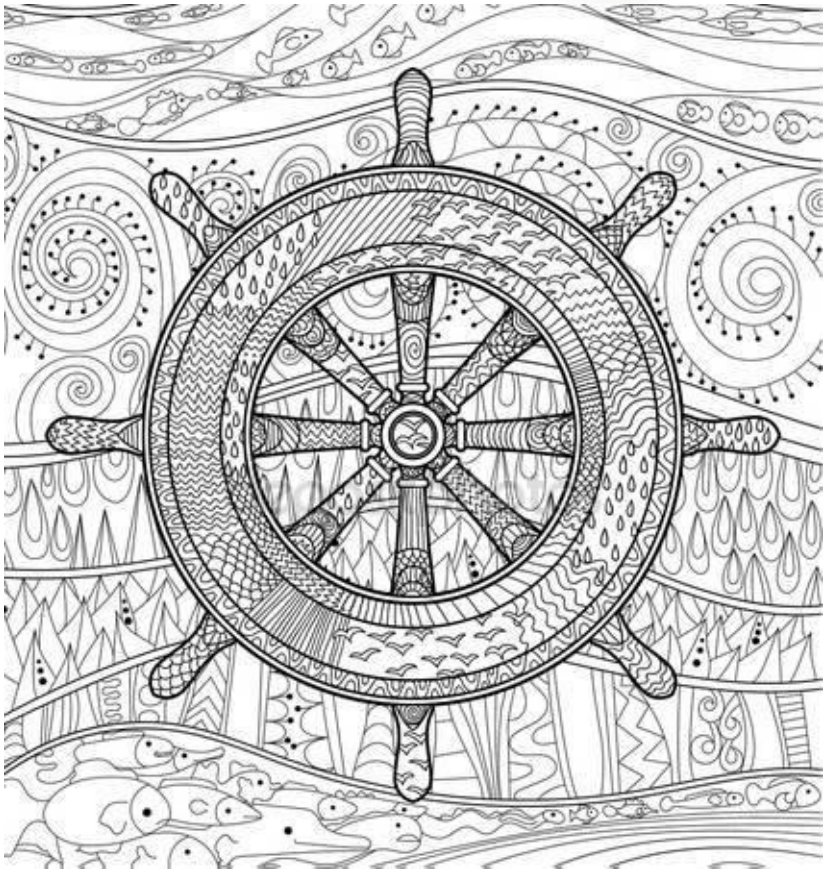
Aptitud personal

Autoconocimiento

"El autoconocimiento es, por sí solo, una valiosísima **herramienta de cambio,** sobre todo si la necesidad de cambiar se ajusta a los objetivos de esa persona, su sentido de la misión a realizar, sus valores básicos, incluida la convicción de que **mejorar es bueno**".

Dr. Daniel Goleman

Autoconocimiento



Es el **timón** del interior.

Autocontrol

"Manejar **efectivamente** las emociones y los impulsos perjudiciales".

Autocontrol

“Ejercer autodominio emocional no significa negar o reprimir verdaderos sentimientos. Los estados de ánimo ‘malos’ tienen su utilidad: el enojo, la tristeza y el miedo pueden ser una intensa fuente de motivación, sobre todo cuando surge el afán de corregir una injusticia e inequidad”.

Dr. Daniel Goleman

Autocontrol

“El autodominio emocional no debe ser excesivo, al punto de sofocar todos los sentimientos y la espontaneidad. Esto se puede convertir en una represión emocional que puede tener consecuencias en la salud y mentales”.

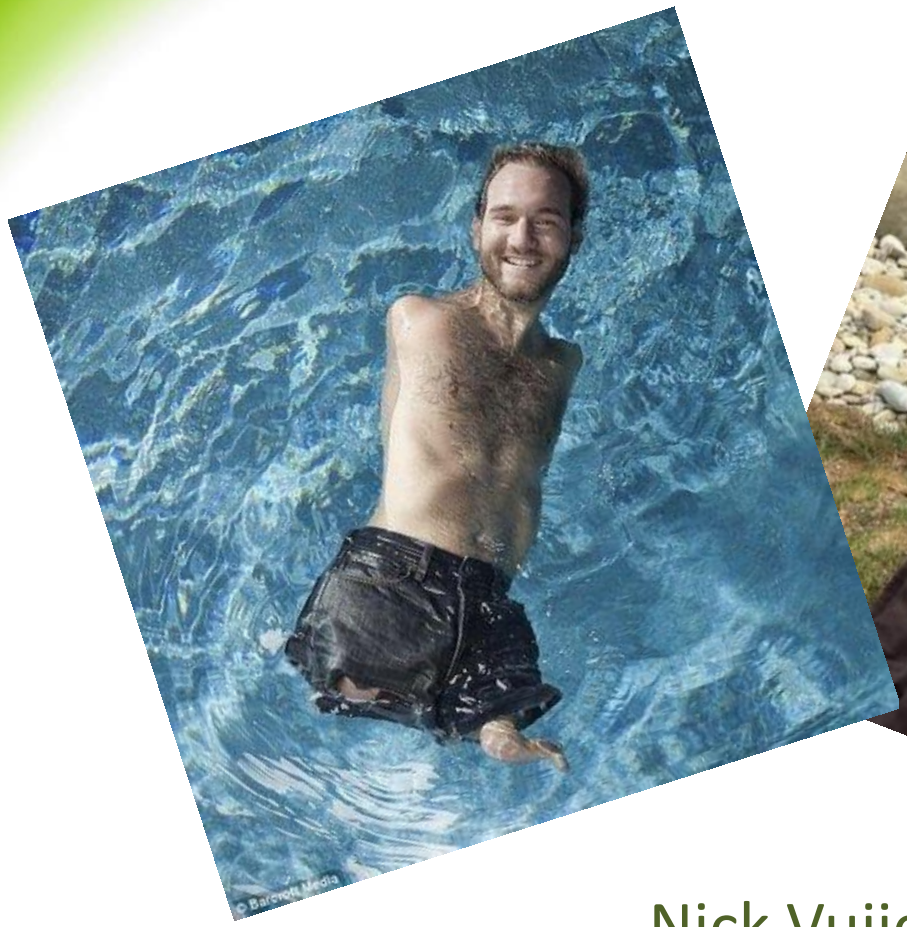
Dr. Daniel Goleman

Automotivación

"Avanzar hacia los objetivos, tomar iniciativas y preservarse frente a los contratiempos y las frustraciones".

Dr. Daniel Goleman

Automotivación



Nick Vujicic

Automotivación

“Las posibilidades se renuevan cada día”.

“La vida puede ser algo bueno **si decidimos que así sea”.**

“Si dices que no tienes **esperanza**, significa que tienes cero posibilidades de que vuelva a suceder algo bueno en tu vida”.

“No todo el tiempo puedes controlar lo que te sucede; siempre pasa algo en la vida que no es tu culpa o que no está en tus manos evitar. Pero tienes la opción de darte por vencido o de **seguir luchando** por una mejor vida”.

“ Los únicos **límites** que existen son los que nosotros mismos nos imponemos”.

Nick Vujicic

Automotivación

Empatía

Habilidad para entender los sentimientos, necesidades y problemas de los demás.

Empatía

“Percibir lo que otros sienten sin decirlo es la esencia de la empatía. Rara veces el otro dirá con palabras lo que experimenta; en cambio nos lo revela con su tono de voz, su expresión facial y otras maneras no verbales”.

Dr. Daniel Goleman

Empatía

“La falta de oído emocional produce torpeza social, ya sea por haber interpretado mal los sentimientos ajenos, ya sea por una franqueza mecánica e inoportuna o una indiferencia”.

Dr. Daniel Goleman

Habilidades Sociales

“Manejar bien las emociones en una relación e interpretar adecuadamente las situaciones y las redes interpersonales; interactuar sin dificultad; utilizar estas habilidades para persuadir, dirigir, resolver”.

Dr. Daniel Goleman

Habilidades Sociales

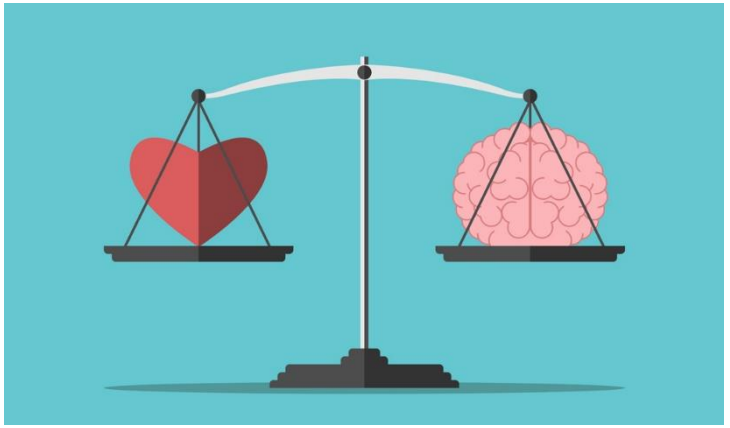
“Las habilidades sociales sirven de apoyo para manejar con destreza las emociones de otras personas”.

Dr. Daniel Goleman

- ✓ Influencia
- ✓ Comunicación
- ✓ Manejo del conflicto
- ✓ Liderazgo
- ✓ Catalizar cambios

Importancia de la inteligencia emocional

- ✓ Es esencial tener un correcto equilibrio emocional.
- ✓ No reprimir las emociones.
- ✓ Actitud positiva.



- ✓ Existe una relación entre el bienestar físico y emocional.
- ✓ Se ha encontrado que la calidad de vida está relacionada con dos estrategias de afrontamiento: apoyo social y optimismo (Mera, P y Ortiz, 2012)

La inteligencia emocional en tiempo de crisis

"La inteligencia emocional es útil en tiempos de bonanza, **imprescindible en tiempos de crisis**".

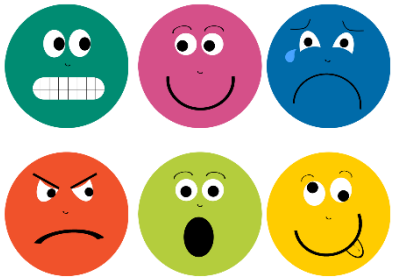
Salovey y Mayer

Cambio organizacional

- La capacidad de **adaptación** de las organizaciones a las diferentes transformaciones que sufra el medio ambiente interno o externo.
- El conjunto de **variaciones** de orden estructural que sufren las organizaciones y que se traducen en un nuevo comportamiento organizacional.

La Inteligencia Emocional contribuye a un cambio organizacional efectivo

- Desarrolla madurez emocional.
- Aumenta la inteligencia social.
- Herramienta para manejo de conflicto.
- Ayuda a gestionar las emociones.
- Facilita el manejo del éstres.
- Propicia líderes con carisma emocional.
- Mejora la comunicación.



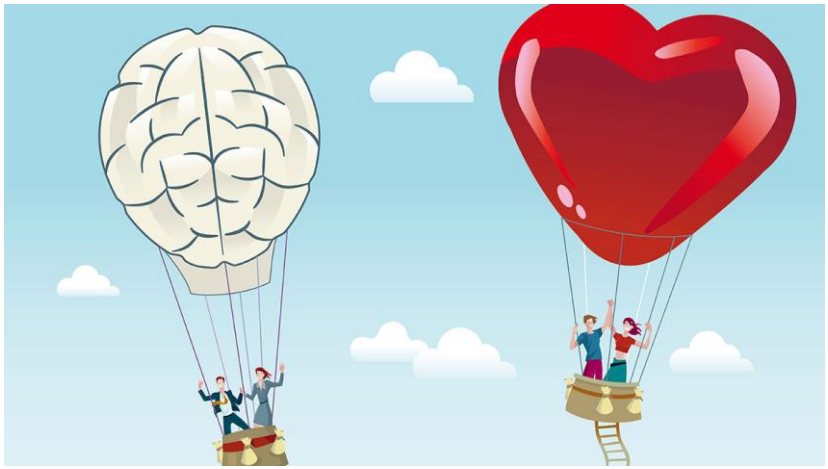
La Inteligencia Emocional contribuye a un cambio organizacional efectivo

En momentos de crisis es indispensable conocer, comprender, controlar y expresar nuestras emociones de manera asertiva y productiva.

La Inteligencia Emocional contribuye a un cambio organizacional efectivo

"We can understand the change with IQ. Understanding the transition takes EQ".

John Freedman
CEO Six Seconds



La Inteligencia Emocional construye puentes, edifica relaciones, aleja el conflicto, nos hace mejores. ¡Practicala!
aie
Emocional
Alianza Inteligencia

¡Gracias!

- En contacto:
- Dr. Mariam Ludim Rosa Vélez
  - Oficina de Prensa del RUM: 787-265-3879
  - Mi blog: colisiongeneracional.com
  - Twitter: twitter/mariamludim
  - E-mail: mariam.ludim@upr.edu/mariamludim@gmail.com