



DOCENTE: **María Clemencia Aguirre Díaz**

ÁREA/ASIGNATURA: **Ética**

GRADO: **NOCTURNO** GRUPOS: **CLEI 3, 4 y 6** PERÍODO: **III** FECHA: **24 DE JULIO DE 2020** TALLER #: **1**

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_\_

Lee atentamente la siguiente información y realiza en estas mismas hojas la actividad práctica. Si te hace falta espacio puedes utilizar hojas adicionales de cuaderno. Si tienes dudas puedes llamarme o escribirme al celular **3152356861**.

### **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La **Inteligencia Emocional (IE)** es un concepto muy popular en la actualidad, pues numerosos estudios han demostrado que aporta múltiples beneficios para nuestra salud mental y nuestro rendimiento.

Goleman (1995) define la **inteligencia emocional** como : “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivar- nos y de manejar adecuada- mente las relaciones”. Capacidad para la auto-reflexión: Identificar las propias **emociones** y regularlas de forma apropiada.

La inteligencia emocional se define como la **habilidad de identificar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás**, y se aplica tanto entorno clínico, laboral o educativo.

Siguiendo esta definición podemos identificar dos bloques:



#### **Capacidad para la auto-reflexión:**

Identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.



#### **Habilidad para reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo:**

Habilidades sociales, empatía, asertividad, comunicación no verbal, entre otras.

### **COMPONENTES**

1. ACTITUD POSITIVA
2. CONCIENCIA EMOCIONAL DE UNO MISMO Ser consciente de nuestros estados de ánimo, y los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo.
3. AUTOCONTROL EMOCIONAL Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, teniendo buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes, capacidad de autogenerarse emociones positivas.
4. COMPETENCIA SOCIAL Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, lo que implica habilidades sociales, capacidad de comunicación, empatía, respeto, asertividad, etc ...

5. COMPETENCIA PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR Habilidad para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, adoptando comportamientos apropiados y responsables. Dentro de esta competencia podemos incluir la habilidad para fijar objetivos realistas, toma de decisiones, búsqueda de recursos y ayuda, etc..

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La competencia emocional es una capacidad muy valorada por las empresas en estos momentos.

De hecho numerosos estudios han mostrado que una de las competencias fundamentales en la consecución del éxito profesional es la Competencia Emocional.

## ¿QUÉ ES EL COACHING?

El **Coaching** es la técnica empleada para enseñar a los individuos a funcionar en un nuevo entorno, mejorar sus competencias, desarrollar habilidades cognitivas, evolucionar a nivel de identidad y crecer.

El **coaching ontológico** es una disciplina que ayuda a interpretar a los seres humanos, sus interacciones, sus comportamientos y a que logren los objetivos que se proponen tanto para sí mismos como para sus empresas y la sociedad.

Un **coach ontológico trabaja** en el diseño del ser de esa persona, de ese equipo, de esa organización. La psicología es otra práctica que por supuesto tiene muchísimo más desarrollo, es más científica, **trabaja** sobre objetos de estudio.

Uno de los pioneros de este tema es Rafael Echeverría Chileno 1946, Sociólogo, PHD en Filosofía. **Creador** del término Ontología del Lenguaje Co-**creador** del Coaching Ontológico Es un **creador** con un gran número de publicaciones dedicadas tanto a la filosofía como a la Ontología misma.

## ACTIVIDAD PRÁCTICA

Realizo un análisis de cada uno de los componentes señalados a continuación y respondo los respectivos interrogantes:

1. Mi estado de WhatsApp ¿Tienes diferencias entre tu estado de WhatsApp y "tu estado real"?.
2. FORMATEANDO: Te invito a hacer "limpieza" antes de reiniciar. Tenemos muchas cosas en la "memoria" que ya no sirven, elegirás con qué te quedas y con que no. ¿Has dicho alguna vez? "¡YO SOY ASÍ!". ¿Qué supone eso para ti?
3. BATERÍA BAJA: Descubre tus fortalezas y trata de una manera práctica la gestión de los miedos y del estrés, abordando las creencias que nos limitan. ¿Señala cuáles son tus principales miedos, qué es lo que te genera más estrés y cuáles son las creencias que te limitan?.
4. QUIERO, PUEDO Y LO HARÉ: El coaching es acción, después de desinstalar e instalar estarás listo, es el momento de ponerse en marcha. El límite serás tu mismo. Identifica las acciones que debes emprender para superar las dificultades que hayas encontrado para el manejo de tus emociones.
5. SINTONIZANDO – FUERA DE COBERTURA: ¿Conectas cuándo, cómo y con quién quieres? Hablemos de empatía, simpatía, asertividad, agresividad, críticas, comunicación verbal y no verbal. Busca en el diccionario el significado de las palabras e investiga: **empatía, simpatía, asertividad, agresividad, críticas, qué es comunicación verbal y no verbal?**