

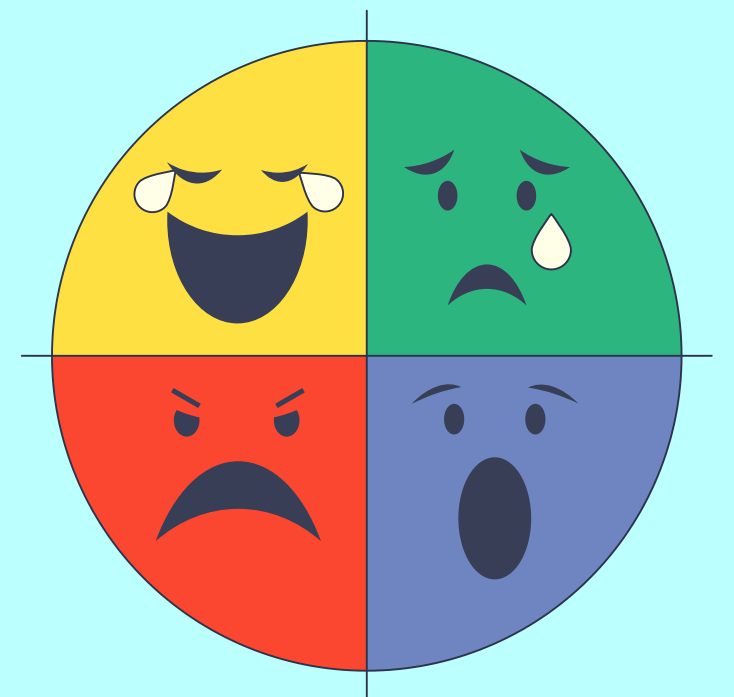


INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO HERRAMIENTA PARA LA RESOLUCION DE CONFLICTOS

PROYECTO 2063 TUNJUELITO SIN CONFLICTOS ~~CONFLICTOS~~
SECRETARIA DISTRITAL DE GOBIERNO BOGOTÁ D.C, 2024

¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como de percibir, comprender e influir en las emociones de los demás.



COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL:

- Reconocer tus propias emociones y cómo afectan tus pensamientos y comportamientos.
- Identificar tus fortalezas y debilidades emocionales.
- Mantener confianza en ti mismo.



COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTORREGULACIÓN:

- Controlar tus emociones impulsivas y comportarte de manera apropiada.
- Ser flexible ante los cambios y mantener la calma en situaciones difíciles.
- Evitar respuestas reactivas o destructivas.



COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

MOTIVACIÓN:

- Mantener una actitud positiva y un fuerte deseo de alcanzar tus metas.
- Superar obstáculos con resiliencia.
- Encontrar satisfacción intrínseca en lo que haces.



COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

EMPATÍA:

- Reconocer y comprender las emociones de los demás.
- Ponerte en el lugar de los otros para interpretar sus necesidades y sentimientos.
- Actuar con sensibilidad hacia las diferencias culturales y emocionales.



COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

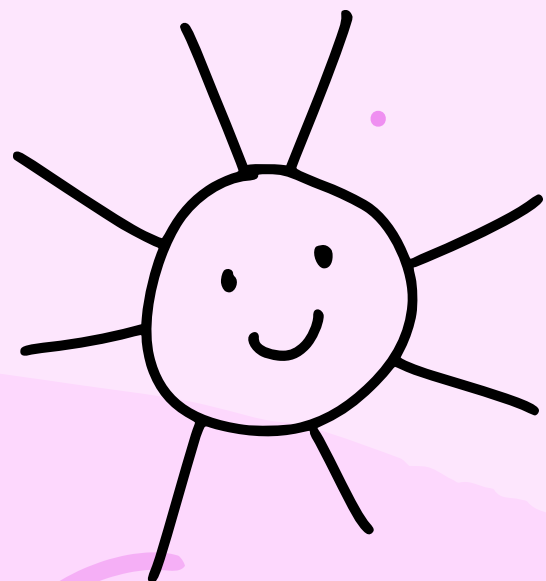
HABILIDADES SOCIALES:

- Construir relaciones saludables y resolver conflictos de manera efectiva.
- Comunicarte de forma clara y persuasiva.
- Inspirar, colaborar y liderar con eficacia.

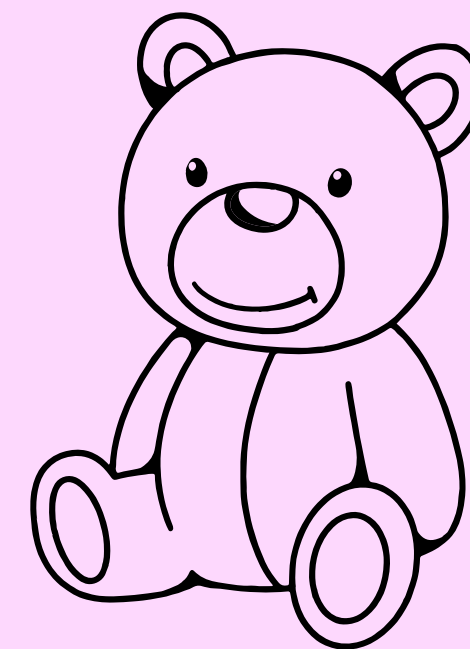


IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

- Ayuda a establecer y mantener relaciones sólidas y saludables.
- Facilita la resolución de conflictos y mejora la comunicación.
- Las personas con alta IE suelen ser mejores líderes y colaboradores.
- Mejora la capacidad de tomar decisiones bajo presión.
- Ayuda a manejar el estrés y evita que las emociones negativas dominen.
- Fomenta una mentalidad equilibrada y resiliente.



PASO A PASO PARA IMPLEMENTARLA



Reconocer y gestionar tus propias emociones

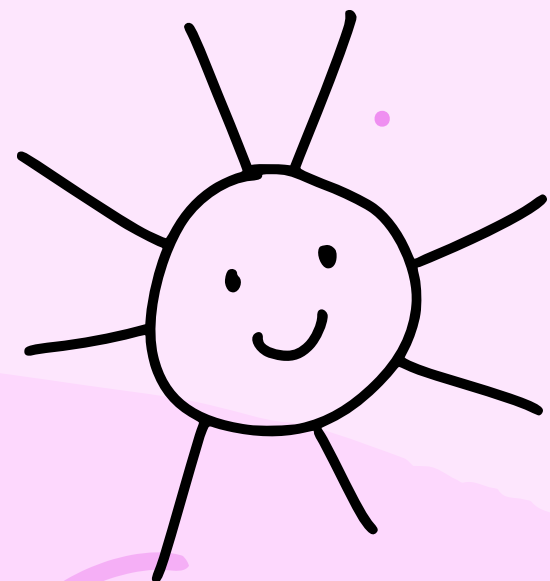
- Identifica tus emociones: Antes de reaccionar, reconoce cómo te sientes (ira, tristeza, frustración, etc.).
- Respira profundamente: Esto ayuda a calmar la reacción emocional inicial.
- Evalúa la situación: Reflexiona sobre lo que sientes y por qué.

Evalúa y ajusta

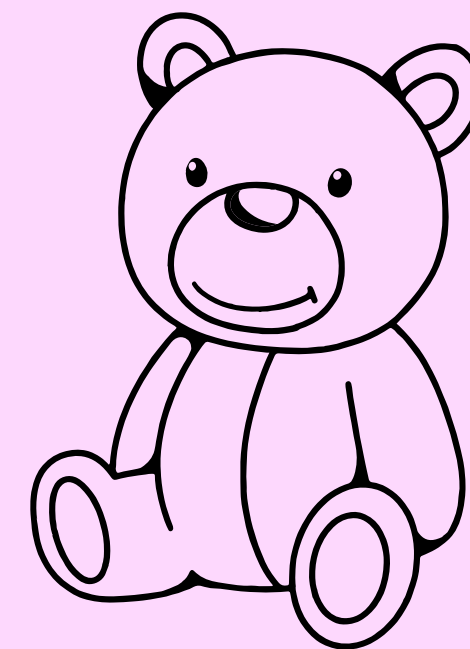
- Revisa el acuerdo: Asegúrate de que ambas partes estén claras sobre lo que se decidió.
- Reflexiona sobre el proceso: ¿Qué aprendiste de esta experiencia? ¿Qué harías diferente la próxima vez?
- Ajusta si es necesario: Si la solución no está funcionando, vuelve a dialogar para modificarla.

Escucha activa

- Presta atención a la otra persona: Escucha sin interrumpir ni juzgar.
- Busca entender: Pregunta para aclarar los puntos de vista de la otra persona. Usa frases como: “¿Puedes explicarme más sobre eso?”
- Empatiza: Trata de ponerte en el lugar del otro para entender sus emociones y perspectivas.



PASO A PASO PARA IMPLEMENTARLA

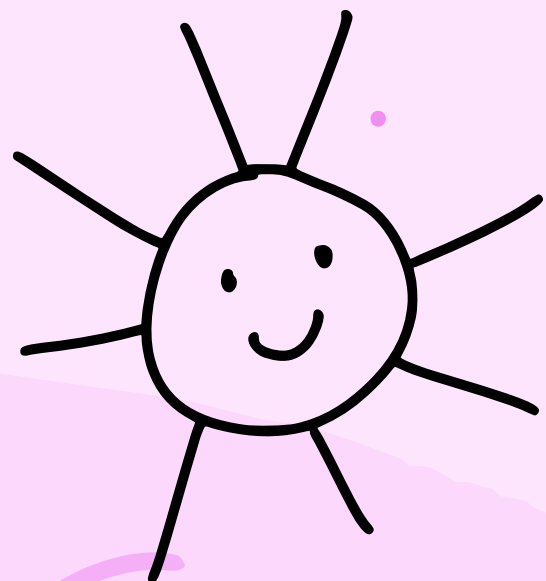


Controla tu respuesta

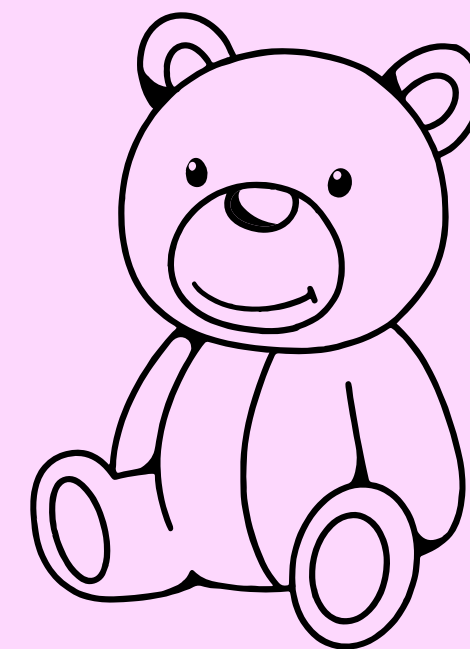
- Evita reaccionar impulsivamente: Piensa antes de hablar o actuar.
- Habla con calma: Usa un tono sereno y palabras respetuosas, evitando ataques o sarcasmo.
- Sé asertivo: Expresa tus necesidades y puntos de vista de manera clara, sin agredir ni ceder por completo.

Identifica el problema real

- Define el conflicto: Concéntrate en los hechos, no en las emociones. Por ejemplo, en lugar de decir: "Siempre haces esto", di: "En esta ocasión pasó esto".
- Sé específico: Habla del problema concreto, no de temas pasados o generales.



PASO A PASO PARA IMPLEMENTARLA

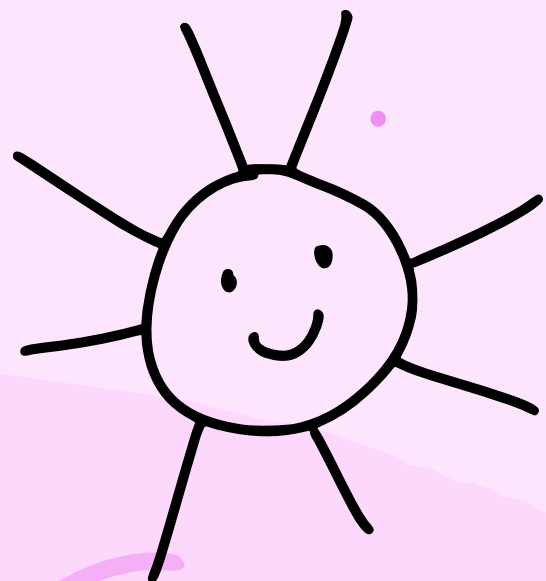


Propón soluciones colaborativas

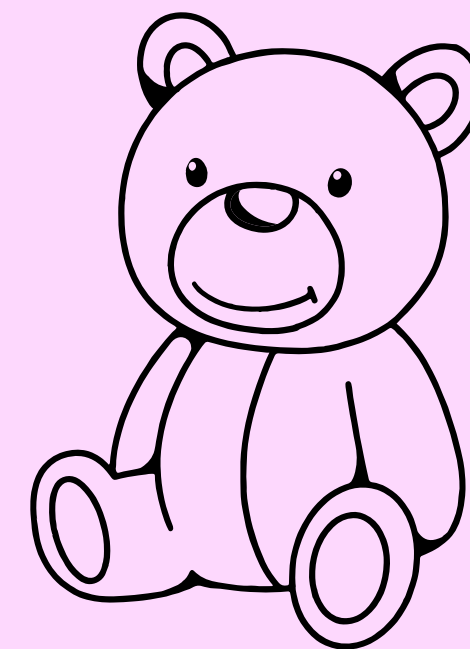
- Invita al diálogo: Pide a la otra persona que comparta posibles soluciones.
- Busca puntos en común: Identifica áreas donde ambos puedan estar de acuerdo.
- Sé flexible: Esté dispuesto a ceder en algunos aspectos si es necesario para llegar a una solución.

Mantén la calma ante el desacuerdo

- Acepta diferencias: Reconoce que no siempre estarán de acuerdo en todo.
- No tomes lo personal: Entiende que el conflicto es sobre un tema, no sobre tu valor como persona.
- Evita escalar el conflicto: Si sientes que la discusión está saliéndose de control, toma un descanso para calmarte.



UTILIZA ESTOS CONSEJOS



- Practica la empatía constantemente: Entender a los demás mejora cualquier interacción.
- Desarrolla tu autoconciencia emocional: Medita o lleva un diario emocional para conocerte mejor.
- Busca ayuda si es necesario: En conflictos difíciles, un mediador externo puede ser útil.

