



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión  
Educativa Local N° 07

Área de Supervisión y Gestión del  
Servicio Educativo



# Inteligencia Emocional

Dirigido a directivos y docentes de la UGEL 07

# Objetivos de la Sesión

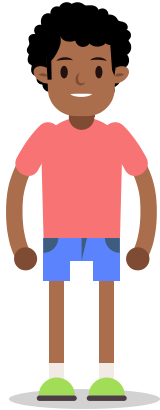
1

Reconocer las 5 dimensiones que conforman la inteligencia emocional.

Y

2

Fortalecer a través de ejercicios prácticos, las 5 dimensiones de la inteligencia emocional.



“Es la capacidad para reconocer nuestros sentimientos y los sentimientos de los demás, así como el conocimiento y la habilidad para manejarlos” (Goleman, 2004).



## Inteligencia Emocional



Goleman (2004) menciona que existen cinco componentes de la inteligencia emocional que toda persona debe desarrollar.

### Consciencia de UNO MISMO

- Autoconsciencia.
- Autorregulación.
- Motivación.

### Consciencia del OTRO

- Empatía.
- Habilidades sociales.

# **AUTOCONOCIMIENTO**

Capacidad de reconocer y entender tus fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que estos tienen sobre los demás y en los diferentes entornos en los que te relacionas, ya sea el trabajo, la escuela o el hogar.

A woman with curly hair is smiling and sitting on a swing. She is wearing a dark blue t-shirt and a pink waist trainer. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting.

## Crea una mentalidad de autoconciencia

Un componente clave para desarrollar más tu inteligencia emocional es desarrollar tu capacidad de reconocer y comprender tu propio carácter, estado de ánimo y emociones, para ello necesitas:

Aprender a mirarte a ti mismo objetivamente y reconocer tus fortalezas y debilidades.

Llevar un diario para saber de forma precisa cómo te has sentido, así como analizar tus tendencias emocionales.

Comprender lo que te gusta y motivarte a desarrollar tus proyectos.

Tomarlo con calma. Regálate descansos y espacios que te permitan bajar la velocidad de tus emociones y pensamientos.



# LA CLAQUETA EXISTENCIAL

Rol

YO ACTUAL

¿cómo soy en este rol?

YO IDEAL

¿cómo me gustaría ser?

Tres adjetivos que me caracterizan en este rol

- 1.
- 2.
- 3.

Mi perfil de rol

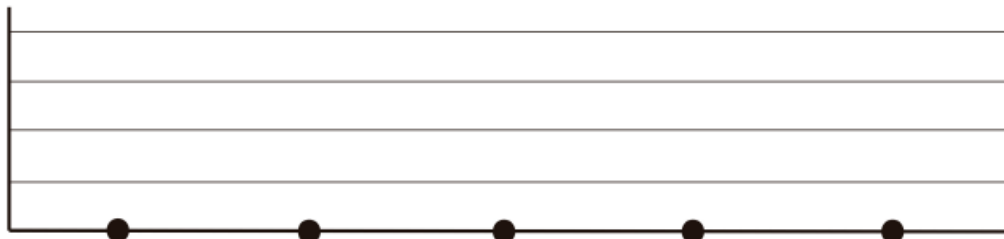
Señala con una X el GRADO que proceda en cada uno de los ítems de abajo y luego unir todas las X con una línea

Alto

Aceptable

Medio

Bajo



Grado de  
SATISFACCIÓN

Grado de  
EFICACIA

Grado de  
COMPROMISO

Grado de  
DEDICACIÓN

Grado de  
RECONOCIMIENTO

# Autorregulación

Se relaciona  
con

Goleman  
refiere



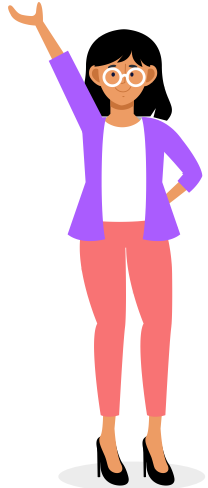
La conciencia de sí mismo, pero describe más específicamente la capacidad de controlar las emociones, sean negativas o positivas, con el fin de mantener un comportamiento más adecuado a la práctica profesional y la actividad.



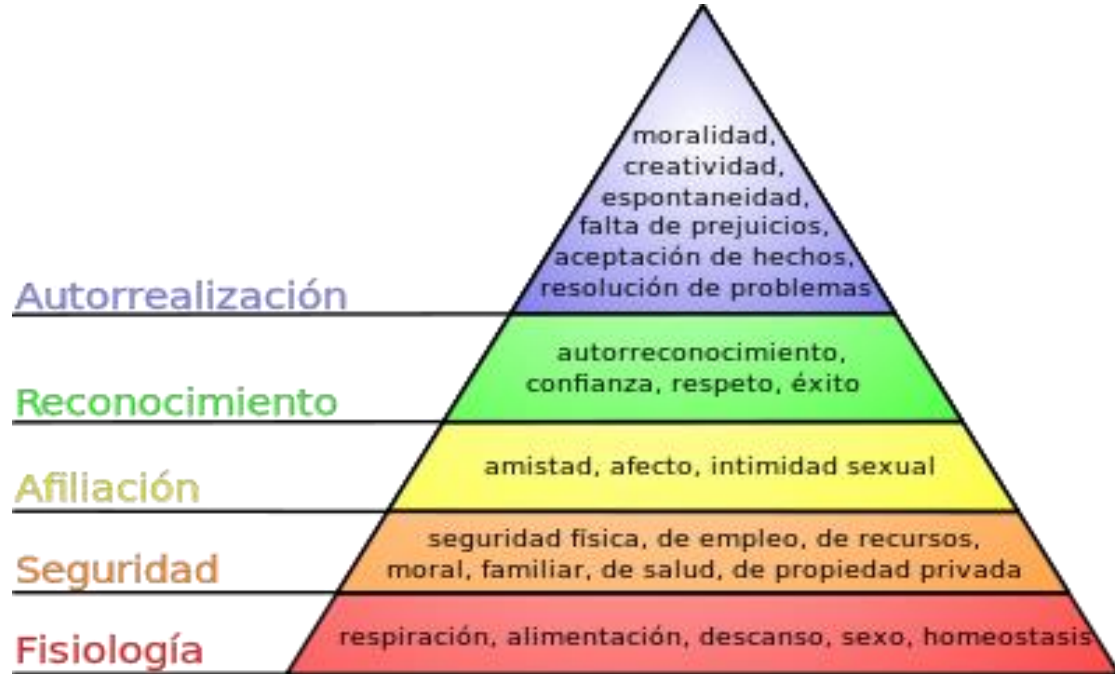
Como un enfoque reaccionario ante escenarios que pueden empujar, movilizar y distraer, sino también como el impacto constante y controlado que tiene el individuo en su interrelación.



La motivación es la fuerza que impulsa al individuo a realizar una actividad o a tener un determinado comportamiento en una situación concreta.



# Motivación







1. ¿Con qué imagen se identifican las necesidades de aceptación social?

2. ¿Por qué crees que se muestra el lavado del coche como necesidad básica? ¿Crees que tiene conexión o identificación con las necesidades básicas de una persona?

3. ¿Crees que la necesidad de ser reconocido y de tener buena autoestima es importante para el desarrollo personal de los individuos?

4. Trasladándolo al entorno laboral, ¿crees que la persona tiene necesidad de sentirse reconocida por el trabajo que desempeña? ¿Crees que el reconocimiento motiva?

5. ¿Cuál es la imagen y contenido con que se identifica la necesidad de autorrealización?

# Empatía

Ejercicio: Definamos empatía con nuestras propias palabras (no usar las palabras: lugar, zapatos).

Es la capacidad que tiene la persona para entender que otra persona puede sentirse de manera diferente.

Tolera estas diferencias y acompaña el proceso emocional que puede estar pasando la otra persona.

Implica tener consideración por los sentimientos de los otros al momento de tomar decisiones.



## Habilidades Sociales

Son aquellos comportamientos eficaces en situaciones de interacción social.

Son un arte de relacionarse con las personas y el mundo que le rodea.

Son conductas adecuadas para conseguir un objetivo ante situaciones sociales específicas.

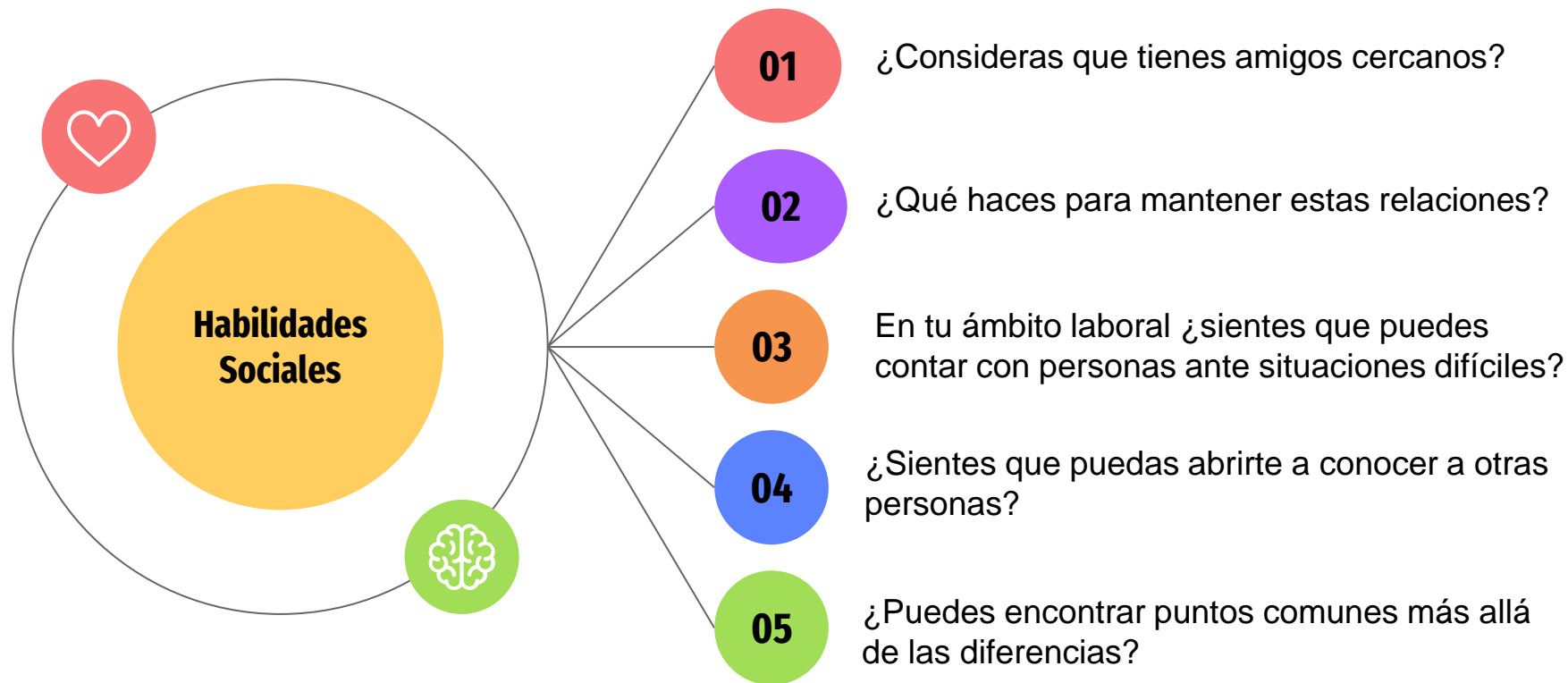
Los líderes que dominan las habilidades sociales de la inteligencia emocional son grandes comunicadores.

Son expertos en conseguir apoyar a los suyos y que se sientan con una nueva misión o proyecto.

Los líderes que tienen buenas habilidades sociales son buenos en la gestión del cambio y en la resolución de conflictos.



A continuación, encontrarás una serie de preguntas que deberás responder tomando en cuenta tu situación de vida actual:



“La capacidad de expresar los propios sentimientos constituye una habilidad social fundamental.”

**Daniel Goleman**



