



 **TECMILENIO**

Certificado en Liderazgo y Proyección de Imagen Profesional

Tema 3. Inteligencia emocional y vida equilibrada



Introducción

El bienestar subjetivo se relaciona con la vivencia frecuente de emociones positivas y satisfacción con la vida. Por tanto, es importante que realices una introspección en tu mundo emocional para que hagas consciencia de tus emociones, cómo las experimentas, qué las detona, formas para regularlas y, lo más importante, cómo las puedes utilizar a tu favor.

En este tema conocerás qué es la inteligencia emocional y sus principales habilidades asociadas para una mejor gestión de tu vida emocional.



Bienestar subjetivo

El concepto de felicidad es muy abierto y tiene significados diferentes para las personas. Por ello, para estudiarlo de manera científica se usa el término de bienestar subjetivo en lo que se refiere a la felicidad y sus causas.

Los científicos han descubierto que la felicidad se da de tres maneras distintas (Diener, 2023):

Experiencia
frecuente de
emociones positivas

Experiencia poco
frecuente de
emociones negativas

Satisfacción con la
vida

Inteligencia Emocional

- La inteligencia emocional hace referencia a la capacidad de una persona para razonar sobre las emociones y, por otro lado, a procesar la información emocional para aumentar el razonamiento (Salovey, 2007).
- Las personas con una alta inteligencia emocional han dominado diferentes habilidades que contribuyen a una o más dimensiones de esta, por ejemplo, han desarrollado un gran vocabulario de emociones y han aprendido a usarlo para describir con precisión sus emociones.

Inteligencia Emocional

El Modelo de Inteligencia Emocional más representativo fue desarrollado por Davis, Stankow y Roberts (1998) y comprende **4 dimensiones.**

1. Notar y comprender las emociones en uno mismo.



2. Notar y comprender las emociones en los demás.

3. Regular las emociones.

4. Usar las emociones para facilitar el desempeño.

Fuente: Davies, M., Stankov, L., y Roberts, R. (1998). Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.75.4.989>

Actividad

Objetivo de la actividad	Identificar las dimensiones de la inteligencia emocional y las fortalezas de carácter.
Instrucciones	<ol style="list-style-type: none">1. Piensa en un proyecto laboral en el que hayas dedicado tu mayor esfuerzo y tu dedicación. Puede ser la presentación de una propuesta de negocios o un plan innovador para implementar en la empresa.2. Con base en el modelo de inteligencia emocional propuesto por Davis, Stankow y Roberts, describe cómo aplicaste este modelo a tu proyecto.3. Contesta las siguientes preguntas: ¿Cómo expusiste el propósito de tu proyecto? ¿Cuál fue la reacción de tu audiencia? ¿Qué emociones experimentaste al escuchar la retroalimentación de tu propuesta?4. Identifica las cinco fortalezas de carácter que predominaron en tu proceso de elaboración del proyecto.
Checklist	<p>Asegúrate de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Describir cómo se aplica el modelo de inteligencia emocional en el proyecto.• Entregar las preguntas solicitadas con respuestas claras.• Identificar las cinco fortalezas de carácter presentes en el proceso.



Desarrollar la inteligencia emocional es un proceso en desarrollo constante en las diferentes etapas y situaciones de vida, además de ser fundamental para tener éxito en lo que te propongas y tener satisfacción con la vida. Es importante atender al equilibrio afectivo en los diferentes dominios de vida para llevar una vida equilibrada que contribuya a lograr el bienestar contigo mismo y con los demás.

Bibliografía

- Davies, M., Stankov, L., y Roberts, R. (1998). Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.75.4.989>
- Diener, E. (2023). Happiness: the science of subjective well-being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), *Noba textbook series: Psychology*. Champaign, IL: DEF publishers. Recuperado de <http://noba.to/qnw7g32t>
- Salovey, P. (2007). Prólogo. En J. Mestre y P. Fernández (Coords.), *Manual de Inteligencia Emocional*. España: Pirámide.

Certificado en Liderazgo y Proyección de Imagen Profesional

Tema 4. Construcción de las emociones y estado de ánimo positivo



Introducción

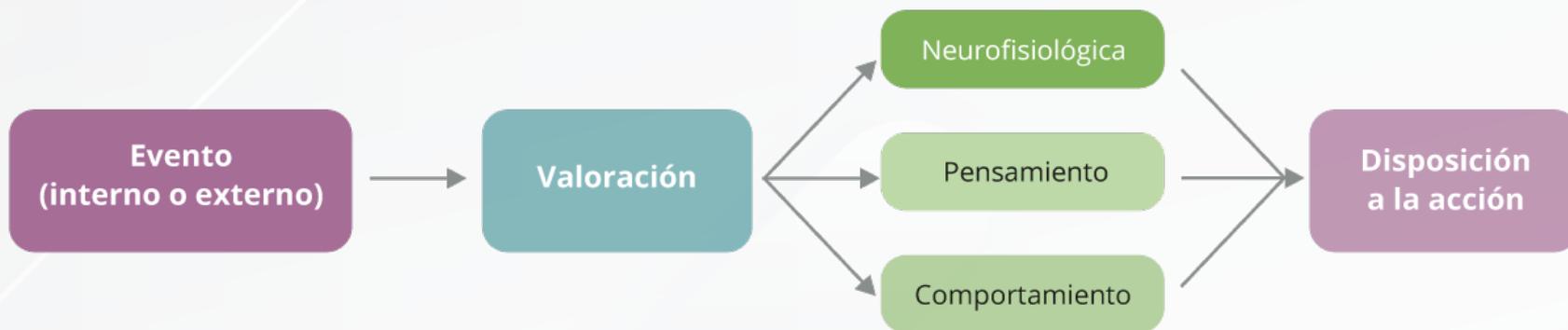
¿Qué estás sintiendo en este momento?

Cada vez se difunde más la importancia de las emociones en la vida, su influencia en las acciones que realizamos y las decisiones que tomamos. Conocer cómo se generan las emociones y distinguir las funciones de las emociones positivas y negativas te ayudará de manera propositiva a lograr un mejor balance afectivo que influya positivamente en tu bienestar.



Emociones

Las **emociones** se definen como respuestas a un proceso de valoración que de manera automática se hace con relación a un evento, que puede ser externo o interno, en el que sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro **bienestar**. A partir de dicho proceso, se detonan un conjunto de cambios fisiológicos y comportamientos que nos indican lo que hay que hacer, decir y pensar (Ekman, 2017).



Fuente: Bisquerra, R., y Chao, C. (2021). La educación emocional: de la teoría a la práctica. *Revista Internacional De Educación Emocional Y Bienestar*, 1(1). Recuperado de <https://rieeb.iberomex.mx/index.php/rieeb/article/view/3>

Emociones positivas

Las emociones positivas son aquellas que:

- Son agradables de experimentar.
- Tienen la función de ampliar el pensamiento y construir recursos.
- Amortiguan el efecto de las emociones negativas.
- Contribuyen a las relaciones sociales y a ser más resilientes.

Alegría

Gratitud

Serenidad

Interés

Esperanza

Orgullo

Diversión

Inspiración

Asombro

Amor

Actividad

Objetivo de la actividad	Distinguir entre emociones positivas y negativas.
Instrucciones	<ol style="list-style-type: none">1. Mira con atención plena el siguiente video:2. Centro De Inteligencias. (2018, 23 de noviembre). <i>HISTORIA DE UN SR. INDIFERENTE – INTELIGENCIA EMOCIONAL Corto animado</i> [Archivo de video] Recuperado de https://youtu.be/bqobahFw9VM3. Identifica las emociones negativas que experimenta el protagonista en la primera parte del cortometraje.4. Con base en la teoría de las emociones positivas propuesta por Bárbara Fredrickson, identifica cuáles son las emociones positivas que experimenta el protagonista y en qué momentos están presentes.5. Realiza una lista de emociones positivas vs. emociones negativas presentes en el cortometraje.
Checklist	<p>Asegúrate de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentar una lista de emociones negativas.• Redactar una lista de emociones positivas especificando el momento en que se manifiestan.• Presentar un comparativo entre emociones positivas y emociones negativas que se identifican en el cortometraje.• Presentar una conclusión en la que justifican las listas anteriores considerando la teoría de Bárbara Fredrickson.

Cierre

Las emociones tienen un papel relevante en nuestra vida, por lo que es importante comprender cómo se generan y cuál es el efecto que tienen en nuestro día a día. Si bien las emociones negativas, como el miedo o el enojo, tienen una función importante para atender una situación que pueda ser una amenaza a nuestro bienestar, las emociones positivas también tienen un rol importante en el bienestar y la satisfacción con la vida. Comprender qué detona las emociones positivas nos ayudará a traerlas más a nuestra vida para disfrutar de su aportación al bienestar.



Bibliografía

- Bisquerra, R., y Chao, C. (2021). La educación emocional: de la teoría a la práctica. *Revista Internacional De Educación Emocional Y Bienestar*, 1(1). Recuperado de <https://rieeb.ibero.mx/index.php/rieeb/article/view/3>
- Ekman, P. (2017). *El Rostro de las emociones*. España: RBA Libros.

Tecmilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio.

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.