

# **Seminario Comunicación Eficaz Supera tus retos**

## **Tema 3: Inteligencia emocional**

Sesión presencial virtual

Jueves, 23 de abril de 2020 – 18.00 horas

Profesora: Ana M<sup>a</sup> Aceituno

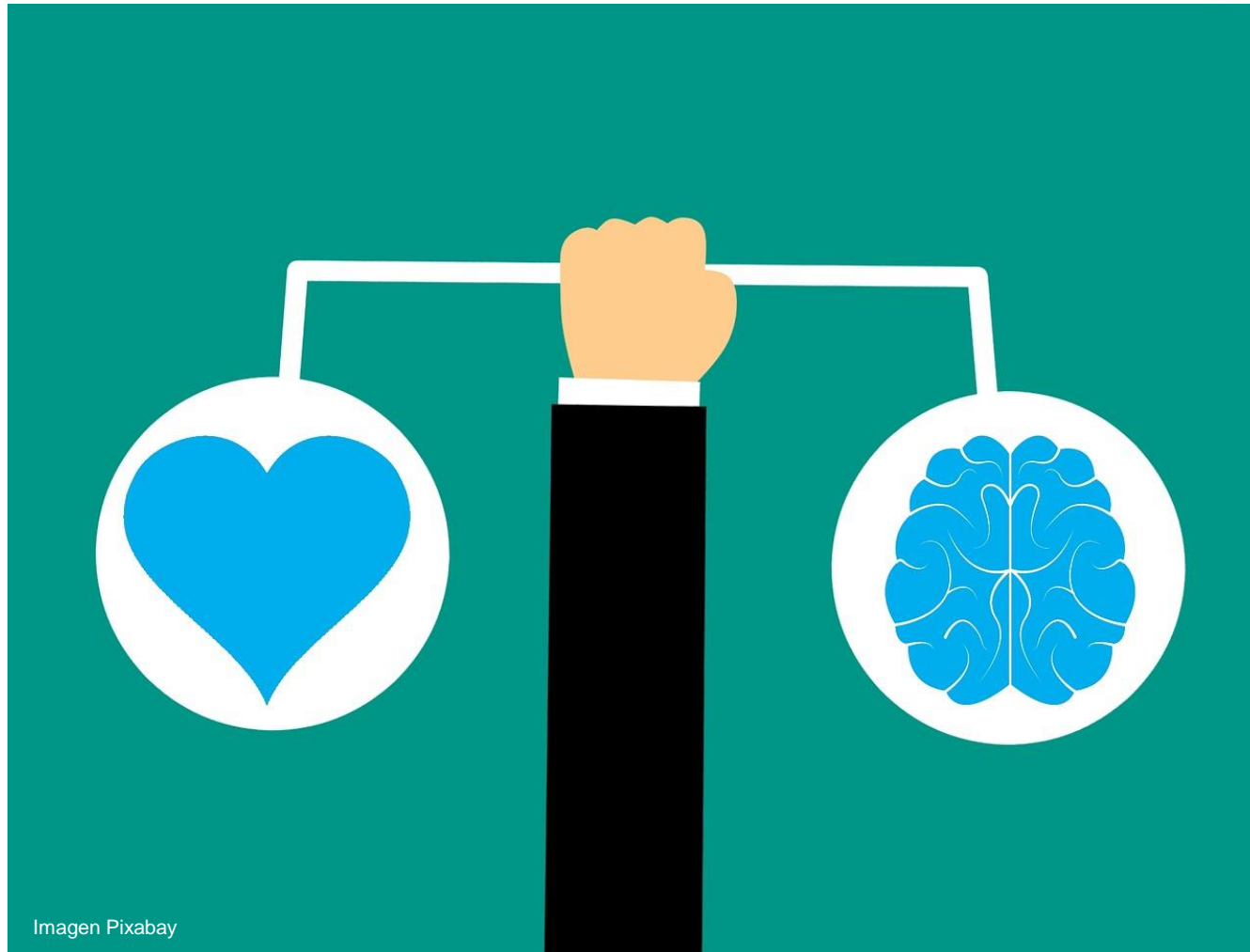


Imagen Pixabay

# Cociente Intelectual (CI)

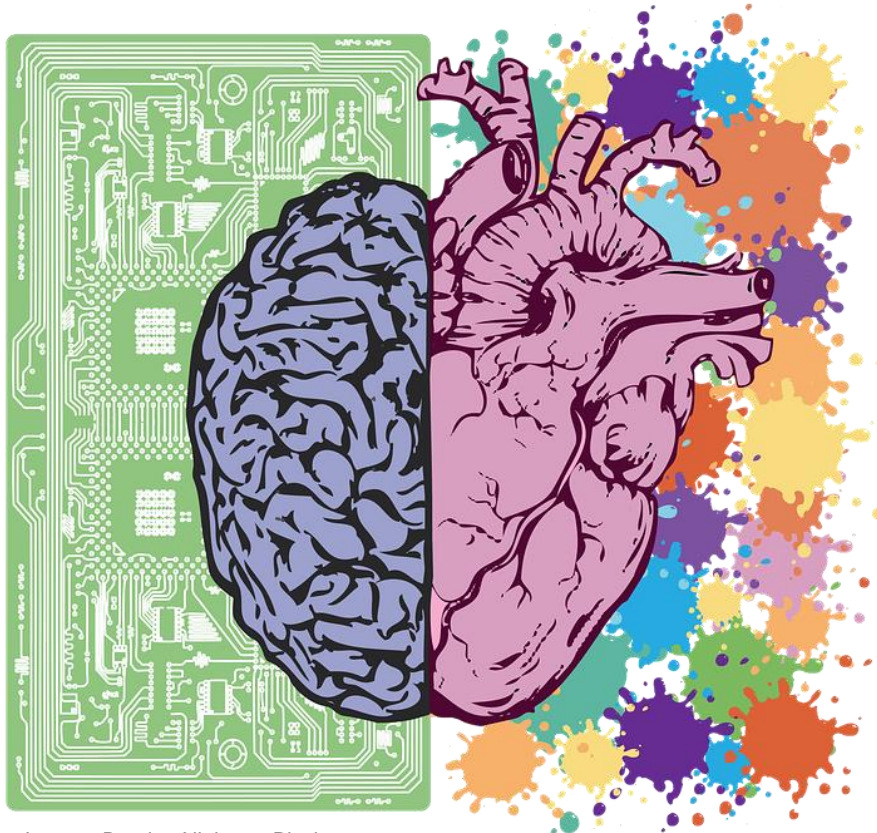


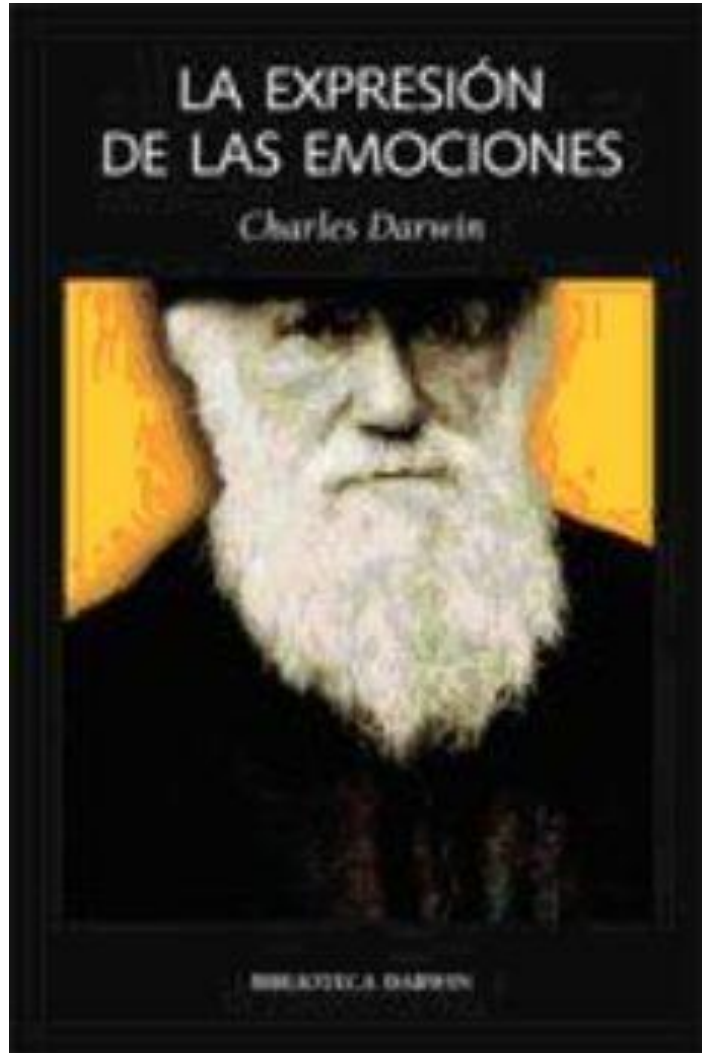
Imagen Damian Niolet en Pixabay

El Cociente Intelectual (CI) elevado no es garantía de prosperidad ni de felicidad en nuestra vida

Cada vez mayor importancia de la Inteligencia Emocional (IE)

**CI + IE**

# Expresión de las emociones



Publicado en 1872

Principales expresiones del ser humano y otros animales

Explicar origen y desarrollo de las expresiones

Identificó varias expresiones faciales universales

Apoyo de la teoría de la evolución por selección natural

Cuestionamiento de las teorías racistas

# Emociones básicas

## EMOCIONES BÁSICAS

IRA

MIEDO

ALEGRÍA

AMOR

SORPRESA

ENFADO

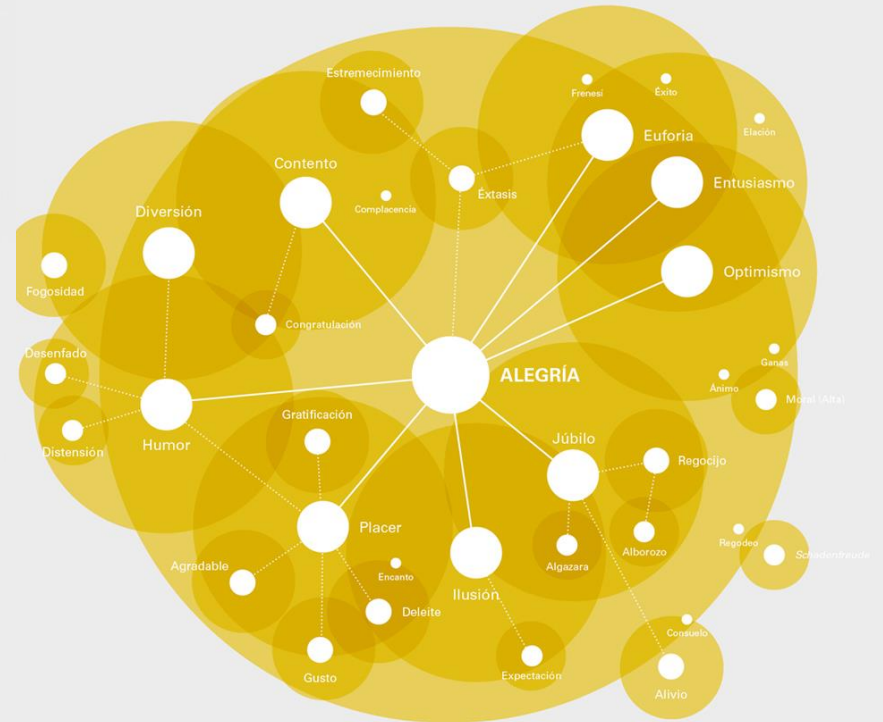
TRISTEZA



Fuente: "Inteligencia Emocional" Daniel Goleman

Imagen [www.lifeder.com/tipos-emociones-basicas/](http://www.lifeder.com/tipos-emociones-basicas/)

**unir**  
UNIVERSIDAD  
INTERNACIONAL  
DE LA RIOJA



Seminario Comunicación Eficaz – Prof. Ana M<sup>a</sup> Aceituno



# Dos inteligencias emocionales



Imagen Psicología on line

## Inteligencia intrapersonal

- Autoconocimiento
- Control emocional
- Motivación



Imagen Escuela de Management

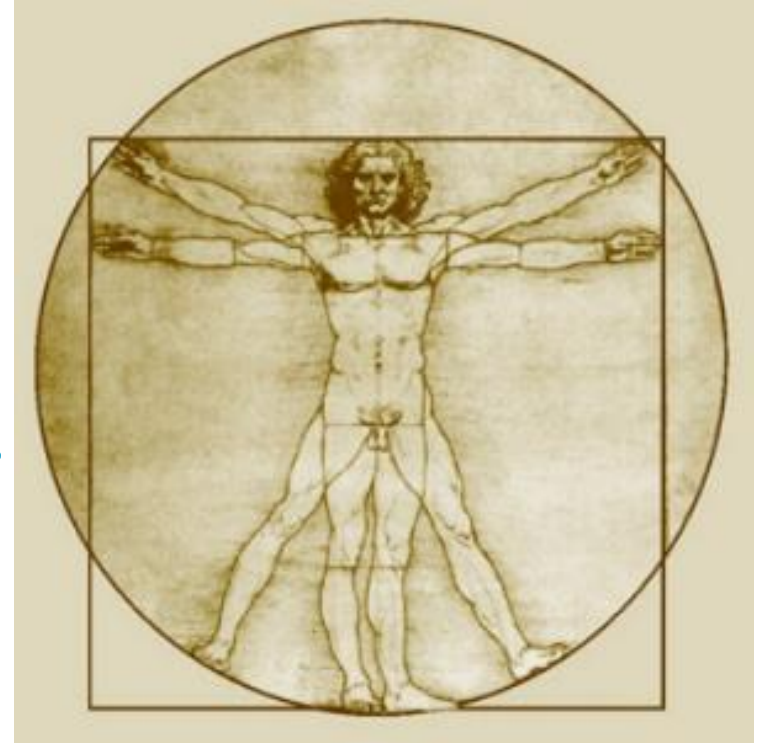
## Inteligencia interpersonal

- Empatía
- Habilidades sociales

El autoconocimiento es clave en IE

Incapacidad de identificar nuestras emociones  
nos deja en una situación muy difícil

Las personas que conocen mejor sus emociones  
son mejores guías de su vida





# IE Intrapersonal - Autogestión



Imagen Robin Higgins en Pixabay

Autoconocimiento es clave para gestionar las emociones de forma adecuada

Las personas que carecen de esta capacidad luchan contra sentimientos de aflicción

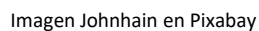
Aquellos que la tienen desarrollada pueden recuperarse con mucha facilidad de los reveses y trastornos de la vida → **resiliencia**

## Tres reglas simples en la Vida

1. Si no persigues aquello que quieres, nunca lo conseguirás
2. Si no preguntas, la respuesta siempre será NO
3. Si no das un paso adelante, siempre estarás en el mismo sitio



Fuente: [www.lider-haz-go.info](http://www.lider-haz-go.info)



## 1er paso para la aceptación, la tolerancia y llegar a la solidaridad

11

# IE interpersonal - Habilidades sociales

Base para ejercer el liderazgo y poder alentar, influir e inspirar a otros

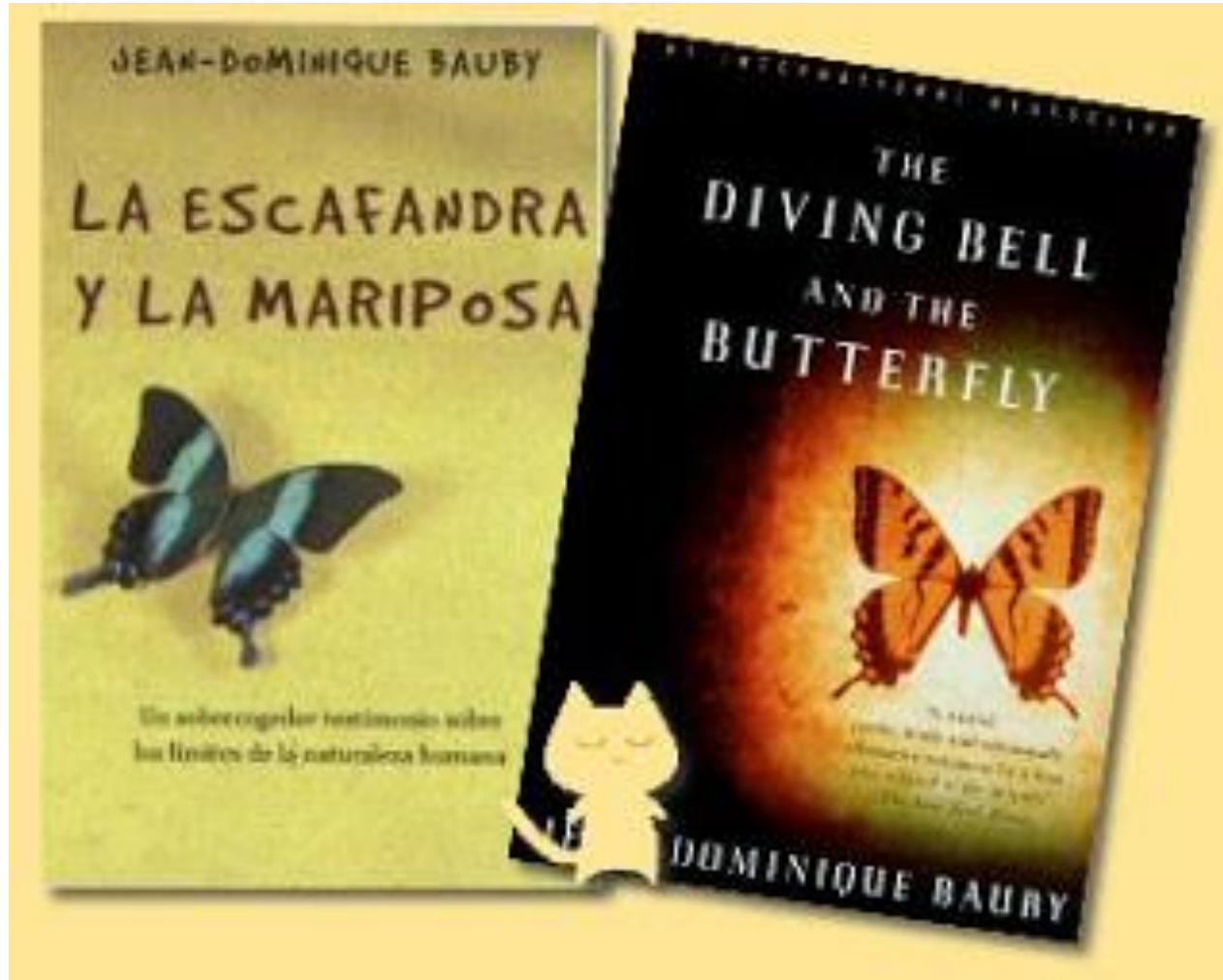
Se basa en la **empatía**

Implica el **desarrollo de la comunicación con los demás** para establecer relaciones sólidas, justas y enriquecedoras



Imagen Geralt en Pixabay





El viaje interior de Jean Dominique Bauby en <http://www.anathenea.com/blog/?p=683>



# Comunicación e Inteligencia Emocional

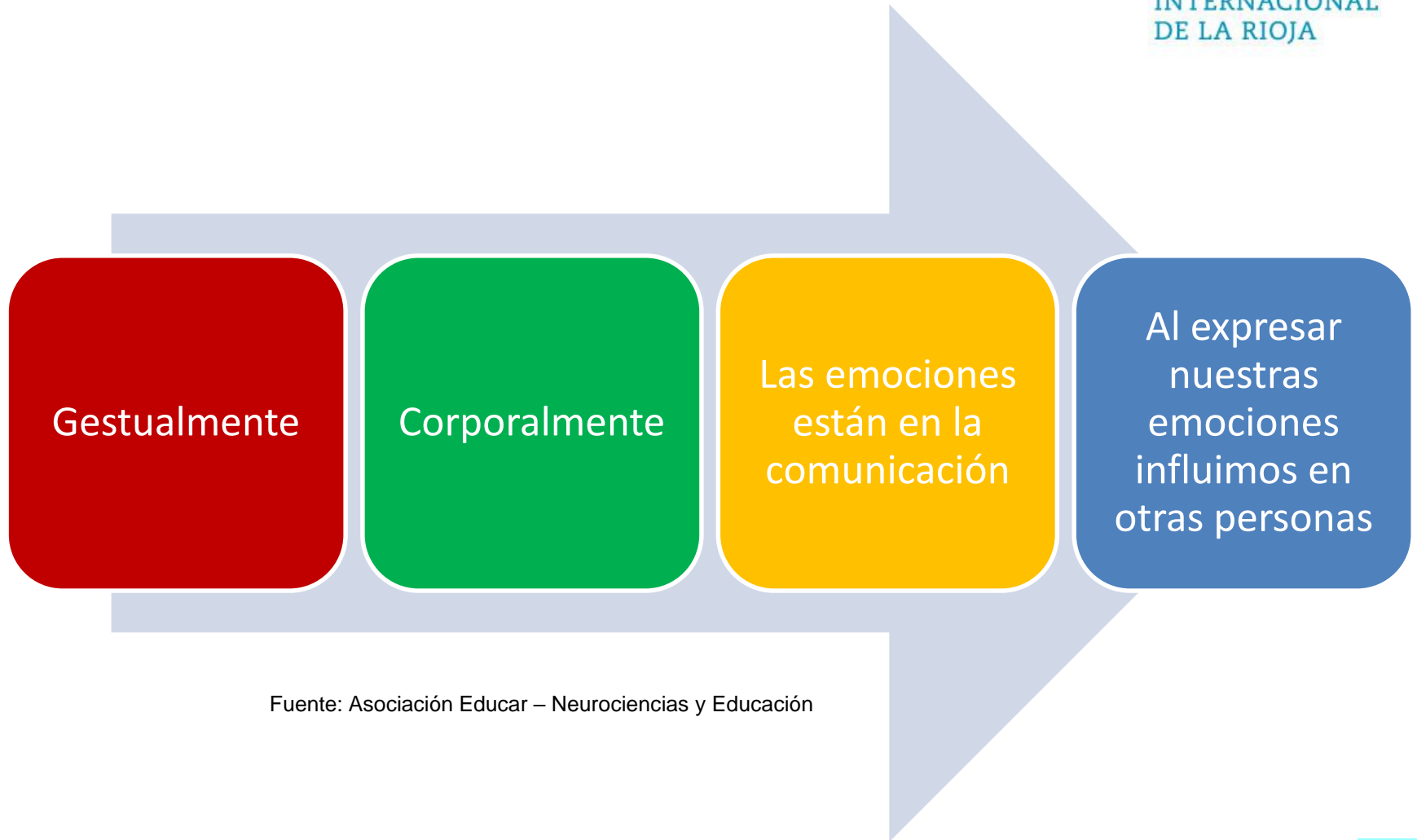


Imagen Kelly Sikkema - Unsplash

Hacia una comunicación más consciente en <http://www.anathenea.com/blog/?p=735>

Seminario Comunicación Eficaz – Prof. Ana M<sup>a</sup> Aceituno

# Las emociones se expresan



Fuente: Asociación Educar – Neurociencias y Educación

# Las emociones se expresan

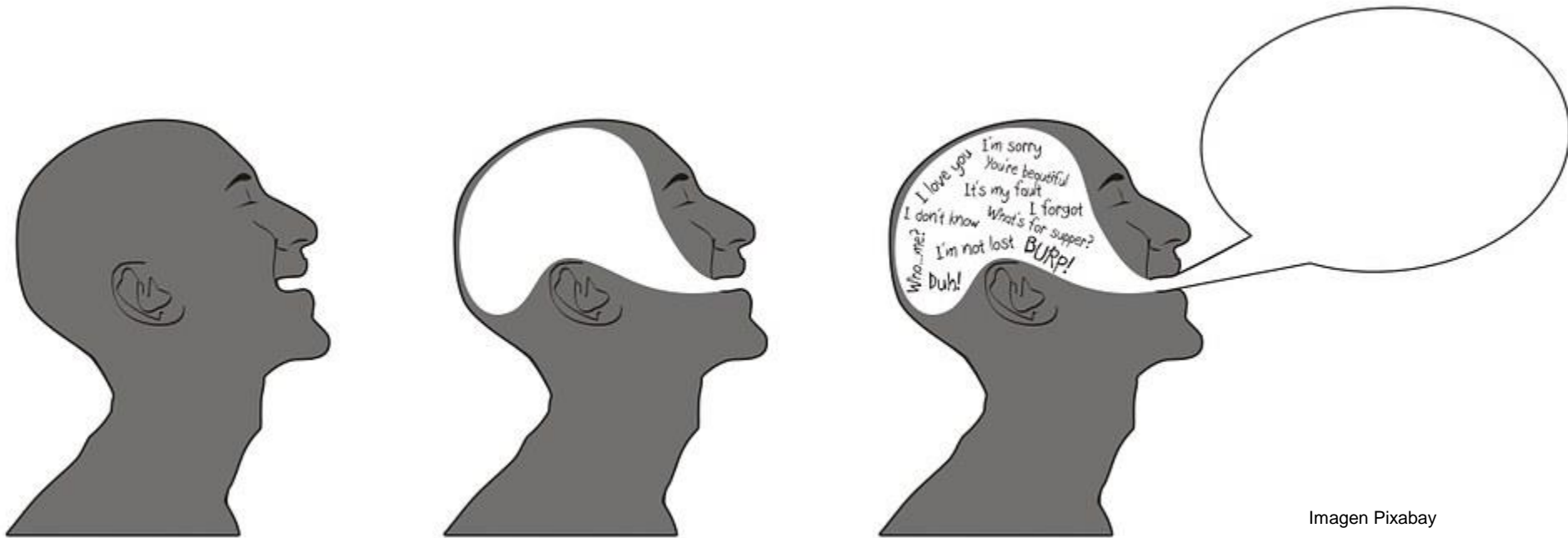


Imagen Pixabay

# Emociones en tiempo de CV19

<https://maldita.es/malditobulo/2020/03/23/coronavirus-bulos-pandemia-prevenir-virus/>

desmentidos, preguntas y explicaciones sobre el virus.

Cuidado con los métodos falsos para prevenir el contagio, cifras inexactas o vídeos e imágenes que no tienen nada que ver con el **coronavirus**. Tenemos que pararlos con tu ayuda, sé la vacuna contra los coronabulos.

**No, no hay evidencias de que hacer vahos reduzca el riesgo o cure la infección por coronavirus**



Desde este pasado 19 de marzo está circulando muchísimo un vídeo de Youtube de un doctor argentino llamado Mario Pesaresi recomienda **hacer vahos** (respirar vapor caliente) como método para reducir el riesgo de infección por coronavirus. [Aquí](#) puedes ver sobre ello.

<https://maldita.es/malditobulo/2020/03/23/no-contagios-coronavirus-no-descendido-segundo-dia-consecutivo-audio-puerta-de-hierro/>

MALDITO BULO 23/03/2020

**No, los contagios por coronavirus no han descendido el 22 de marzo por segundo día consecutivo como afirma un audio de una persona que se identifica como médico del hospital Puerta de Hierro**

Reenviado  
Es de Ricardo Cubedo, médico del Hospital Puerta de Hierro. Grabado hoy.  
Noticias positivas. 0:09



Hola, podéis verificar si es real el último audio del doctor, Ricardo Cubedo, que habla de una ligera mejoría en el H. Puerta de Hierro? Muchas gracias.

10:14 a. m.



Se mueve en redes sociales y Whatsapp un audio en el que una persona que se identifica como Ricardo Cubedo, médico del Hospital Universitario Puerta de Hierro de Madrid, el día 22 de marzo, y en el que se asegura que se ha reducido "la velocidad del ritmo de contagio de la enfermedad por coronavirus por segundo día consecutivo". Además, añade que "antes de ayer [20 de marzo] el aumento de la velocidad del ritmo de contagio era superior al 50%, ayer fue de un veintipico por ciento. La cifra que se ha mencionado hoy es de un 14%". Os contamos lo que sabemos.

**ESPECIAL CORONAVIRUS:** Consúltalo aquí.



655 19 85 38

SERVICIO DIRECTO DE WHATSAPP

**LA BULOTECA**

Donde la Comunidad Maldita nos ayuda a desmentir bulos

**MALDITO BULO EN TELEGRAM**

Únete a nuestro canal y recibe los últimos desmentidos en tu móvil

**METODOLOGÍA DE MALDITO BULO**



# Emociones en tiempo de CV19



Imagen [www.rtve.es/noticias/20200403/como-afrontar-duelo-cuando-fallece-ser-querido-covid-19/2011292.shtml](http://www.rtve.es/noticias/20200403/como-afrontar-duelo-cuando-fallece-ser-querido-covid-19/2011292.shtml)



Imagen [www.psicologia.uc.cl/proponen-crear-un-sistema-de-asistencia-emocional-para-trabajadores-de-la-salud-por-covid-19/](http://www.psicologia.uc.cl/proponen-crear-un-sistema-de-asistencia-emocional-para-trabajadores-de-la-salud-por-covid-19/)



# Emociones en tiempo de CV19



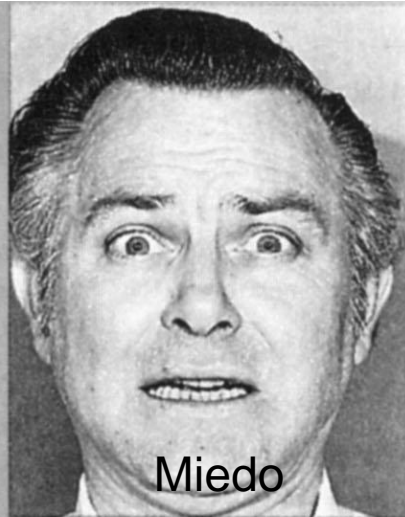
Imagen [cadenaser.com/emisora/2020/03/26/radio\\_santander/1585240845\\_429568.html](https://cadenaser.com/emisora/2020/03/26/radio_santander/1585240845_429568.html)

Imagen [www.leonoticias.com/sociedad/salud/psicologia/covid19-explicar-pequenos-20200319102424-ntrc.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.leonoticias.com/sociedad/salud/psicologia/covid19-explicar-pequenos-20200319102424-ntrc.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)

# Las emociones se expresan



Ira

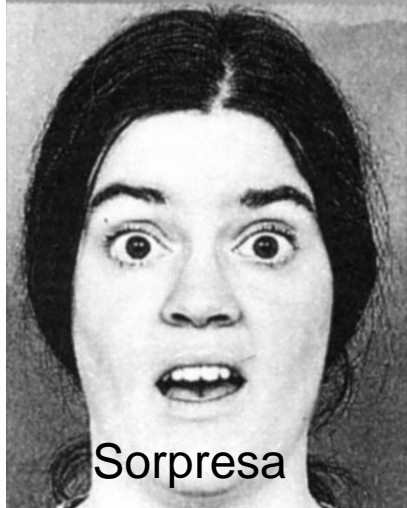


Miedo



Aversión

Fuente: Asociación Educar – Neurociencias y Educación



Sorpresa



Alegría



Tristeza

# Información adicional sobre emociones

Además de la bibliografía y referencias audiovisuales de los apuntes del tema, podéis consultar los siguientes enlaces:

- ✓ *La expresión y expresión de las emociones en*  
<http://www.anathenea.com/blog/?p=233>
- ✓ *Expresar y gestionar el enojo en* <http://www.anathenea.com/blog/?p=241>
- ✓ *La amplitud y fuerza de la emoción del amor en*  
<http://www.anathenea.com/blog/?p=263>
- ✓ *¿Cómo alcanzar un sano orgullo? en* <http://www.anathenea.com/blog/?p=259>
- ✓ *Siempre hay una buena salida para la tristeza en*  
<http://www.anathenea.com/blog/?m=201603>
- ✓ *La alegría como actitud de vida en* <http://www.anathenea.com/blog/?m=201604>
- ✓ *Pasar del miedo al coraje es posible en* <http://www.anathenea.com/blog/?p=250>



Un antiguo proverbio chino dice *“Cuando te inunde una enorme alegría, no prometas nada a nadie. Cuando te domine un gran enojo, no contestes ninguna carta.”*



