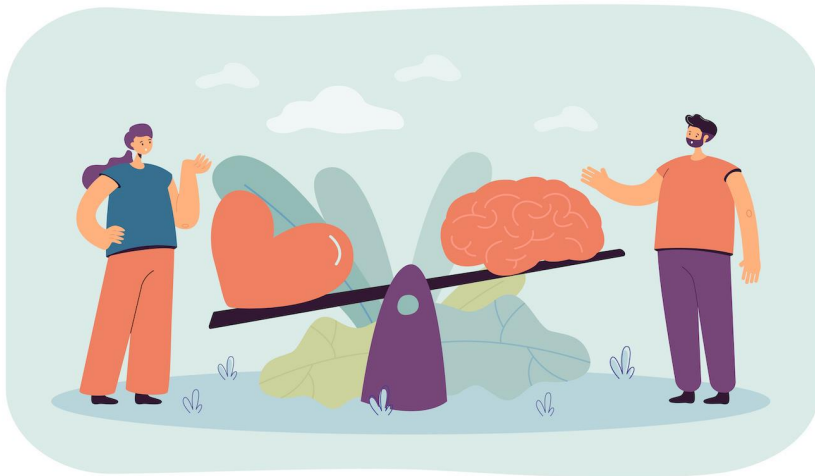




# *INSTITUTO IKIGAI*

## **Educación para el Desarrollo Personal y Profesional**



### ***Similitudes y diferencia entre Inteligencia, Educación y Gestión de las Emociones***

Propiedad Intelectual de:  
**INSTITUTO IKIGAI**

**Ramiro Covarrubias**

Master Coach Profesional – AACOP N.1446

Director Académico

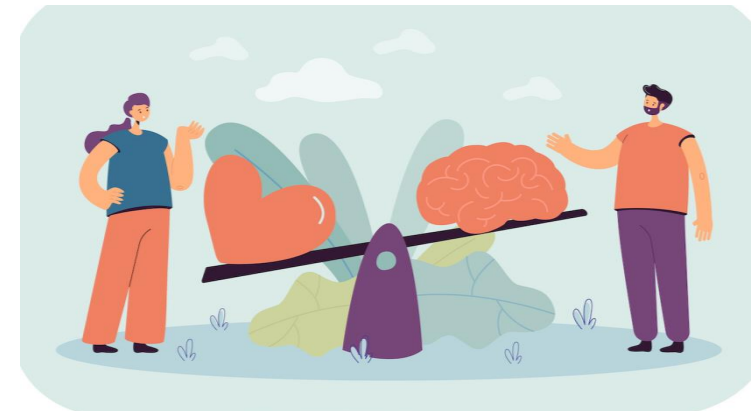


# Origen de concepto de Inteligencia Emocional

El concepto de **inteligencia emocional** tiene sus raíces en distintas disciplinas, como la psicología y la filosofía, y ha evolucionado a lo largo del tiempo. Aunque el término alcanzó gran popularidad en los años 90 gracias a **Daniel Goleman**, su origen y desarrollo tienen una historia más amplia.

## Primeras Ideas (Siglo XX)

- ✓ **Edward Thorndike (1920)**: Introdujo la idea de "inteligencia social", que describía la capacidad de comprender y manejar a otras personas.
- ✓ **David Wechsler (1940)**: Sugirió que los factores no intelectuales (como la personalidad y la capacidad de manejar emociones) eran esenciales para predecir el éxito en la vida.

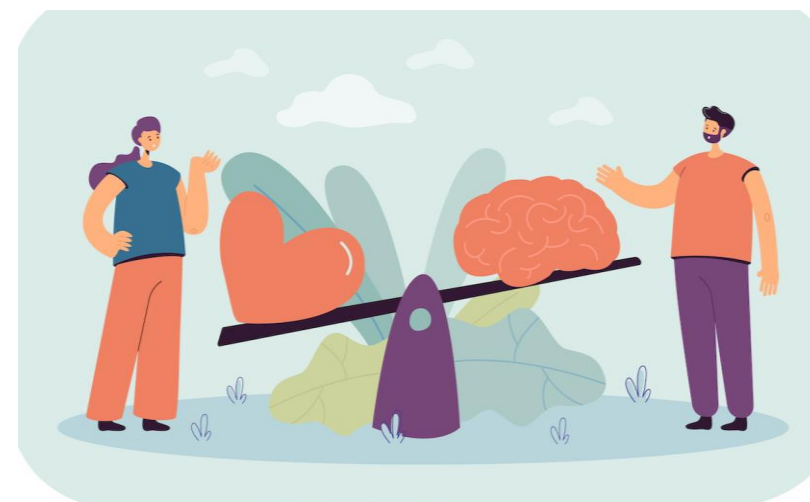




# *Similitudes y Diferencias entre: Inteligencia, Educación y Gestión Emocional*

## **Introducción del Término**

- **Howard Gardner (1983):** En su teoría de las **inteligencias múltiples**, destacó la **inteligencia intrapersonal** (conocerse a uno mismo) y la **inteligencia interpersonal** (relacionarse eficazmente con otros). Estas ideas sentaron las bases para la inteligencia emocional.
- **Peter Salovey y John Mayer (1990):** Publicaron un artículo académico donde utilizaron por primera vez el término **inteligencia emocional**, definiéndola como la capacidad de percibir, comprender, regular y utilizar las emociones en uno mismo y en los demás.





# Similitudes y Diferencias entre: Inteligencia, Educación y Gestión Emocional

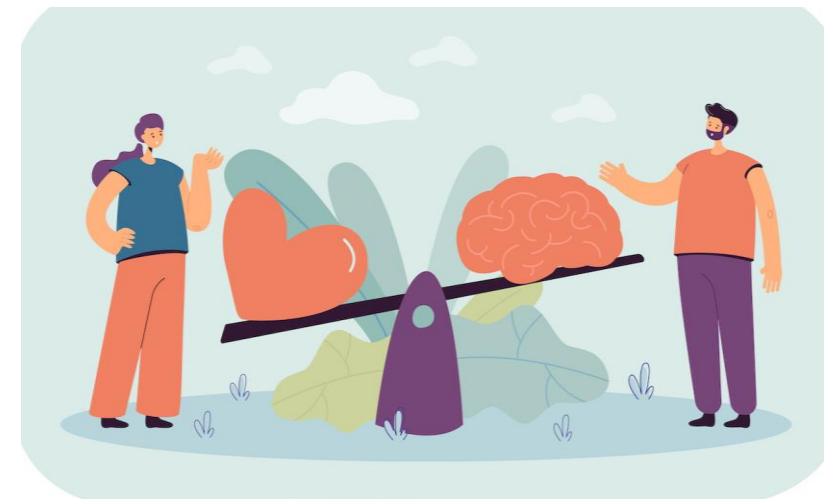
## Popularización con Daniel Goleman (1995)

En su libro "**Emotional Intelligence**", Goleman expandió el concepto y lo presentó al público general. Propuso que la inteligencia emocional es incluso más importante que el coeficiente intelectual (CI) para alcanzar el éxito personal y profesional. Su enfoque incluyó cinco componentes clave:

- **Autoconciencia:** Reconocer las propias emociones.
- **Autorregulación:** Manejar las emociones de manera efectiva.
- **Motivación:** Orientarse hacia metas personales.
- **Empatía:** Entender las emociones de los demás.
- **Habilidades sociales:** Gestionar relaciones interpersonales.

Hoy en día, la inteligencia emocional es ampliamente estudiada y aplicada en contextos como la educación, los negocios, la psicología y el desarrollo personal.

Se considera fundamental para el liderazgo, el trabajo en equipo y el bienestar emocional.





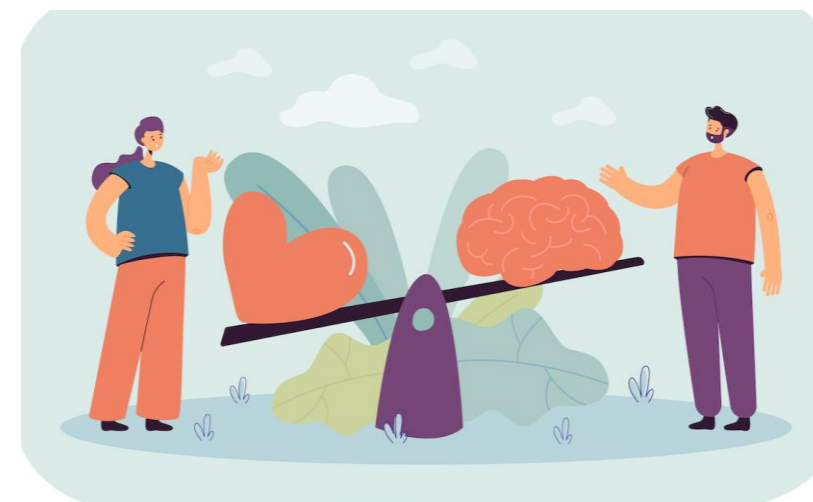
# *Que disciplinas trabajan el concepto de Inteligencia Emocional.*

El concepto de inteligencia emocional (IE) es interdisciplinario y se aplica en diversos campos. Algunas de las disciplinas más relevantes que lo abordan son:

**Psicología clínica:** Se utiliza para ayudar a las personas a identificar y regular sus emociones en contextos de terapia, especialmente en casos de trastornos emocionales como la ansiedad o la depresión.

**Psicología educativa:** Trabaja en el desarrollo de habilidades socioemocionales en estudiantes para mejorar su bienestar y rendimiento académico.

**Psicología organizacional:** Explora cómo las habilidades emocionales influyen en la productividad, el liderazgo y el clima laboral.





# *Que disciplinas trabajan el concepto de Inteligencia Emocional.*

## **Educación**

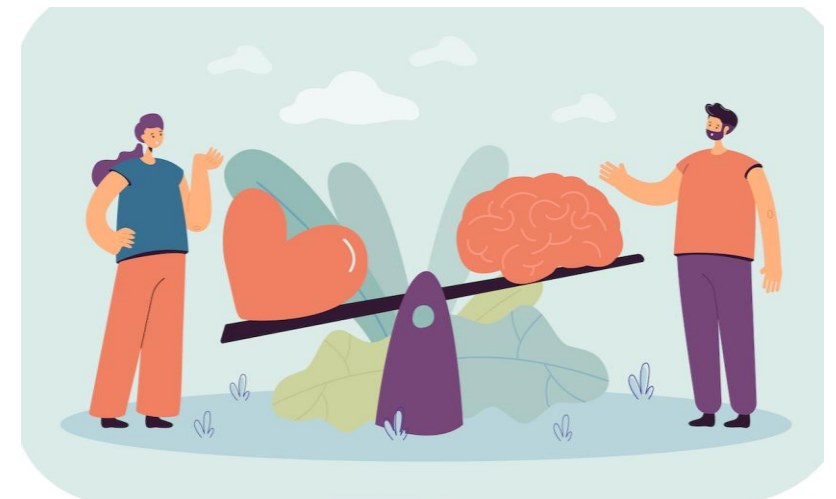
**Educación emocional:** Se implementan programas para enseñar habilidades emocionales en escuelas y universidades, mejorando la gestión de emociones y la resolución de conflictos.

**Pedagogía:** Aborda la IE como una herramienta para mejorar la relación entre profesores y estudiantes, y fomentar un ambiente de aprendizaje positivo.

## **Neurociencia**

Estudia los fundamentos biológicos de la inteligencia emocional, como la actividad de la amígdala, la corteza prefrontal y otras áreas del cerebro relacionadas con la emoción y la autorregulación.

La neuroplasticidad se relaciona con cómo el entrenamiento emocional puede cambiar el cerebro.





# *Que disciplinas trabajan el concepto de Inteligencia Emocional.*

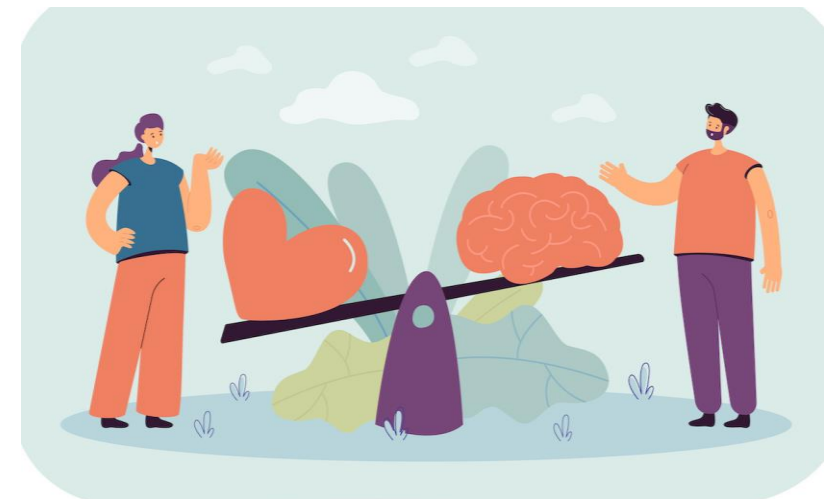
## **Recursos Humanos y Gestión Organizacional**

La IE es clave para el liderazgo efectivo, la resolución de conflictos y la toma de decisiones en equipos. Se usa en procesos de selección de personal, evaluaciones de desempeño y formación en habilidades blandas.

## **Coaching y Desarrollo Personal**

Los coaches trabajan con sus clientes para desarrollar autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales, todas fundamentales para la inteligencia emocional.

En el desarrollo personal, la IE ayuda a mejorar relaciones interpersonales y alcanzar metas personales





# *Que disciplinas trabajan el concepto de Inteligencia Emocional.*

## **Medicina y Ciencias de la Salud**

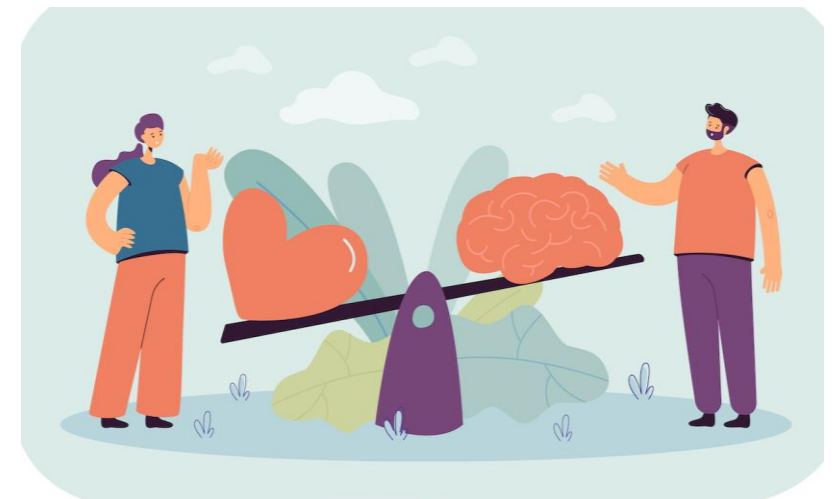
**Salud mental:** Promueve estrategias de manejo emocional para prevenir trastornos psicósomáticos.

**Relación médico-paciente:** La IE es crucial para una comunicación empática y efectiva en el cuidado de la salud.

## **Ciencias Sociales**

**Sociología y antropología:** Exploran cómo las emociones y su gestión están influenciadas por contextos culturales y sociales.

**Trabajo social:** Los trabajadores sociales utilizan la IE para abordar situaciones de crisis y construir relaciones de confianza con las personas que atienden





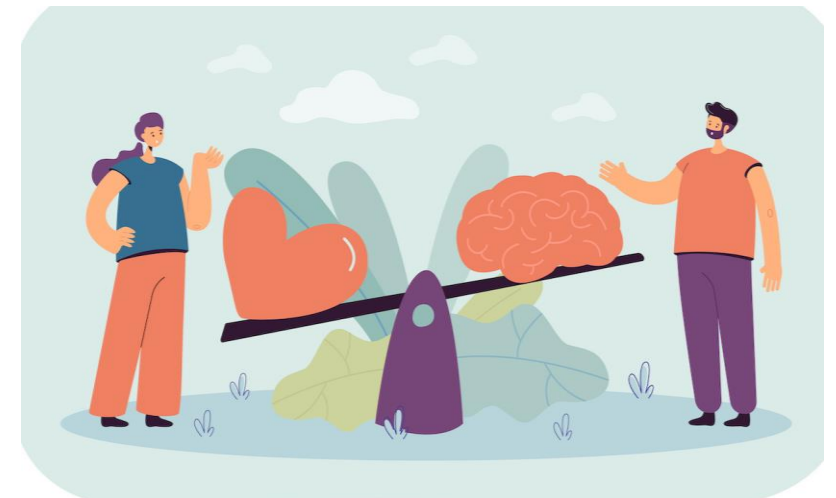
# *Que disciplinas trabajan el concepto de Inteligencia Emocional.*

## **Arte y Expresión Creativa**

Se utiliza en disciplinas como el teatro, la música o la danza para explorar y canalizar emociones, ayudando al crecimiento personal y la empatía.

## **Filosofía y Ética**

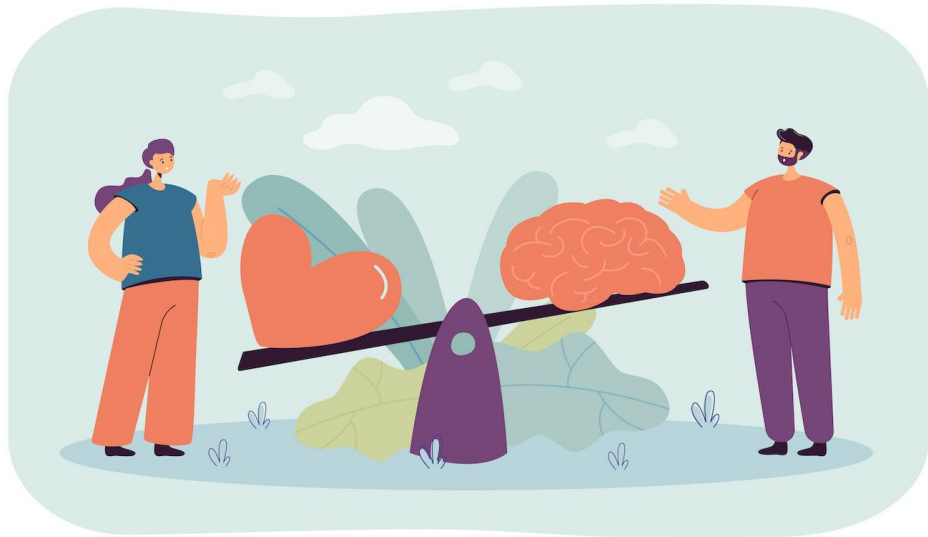
Reflexiona sobre la relación entre emociones, razón y ética, y cómo estas influyen en nuestras decisiones y acciones en la vida cotidiana.





# Inteligencia Emocional:

***La capacidad de percibir, comprender, manejar y utilizar las emociones (propias y ajenas) para guiar el pensamiento y el comportamiento de manera efectiva.***



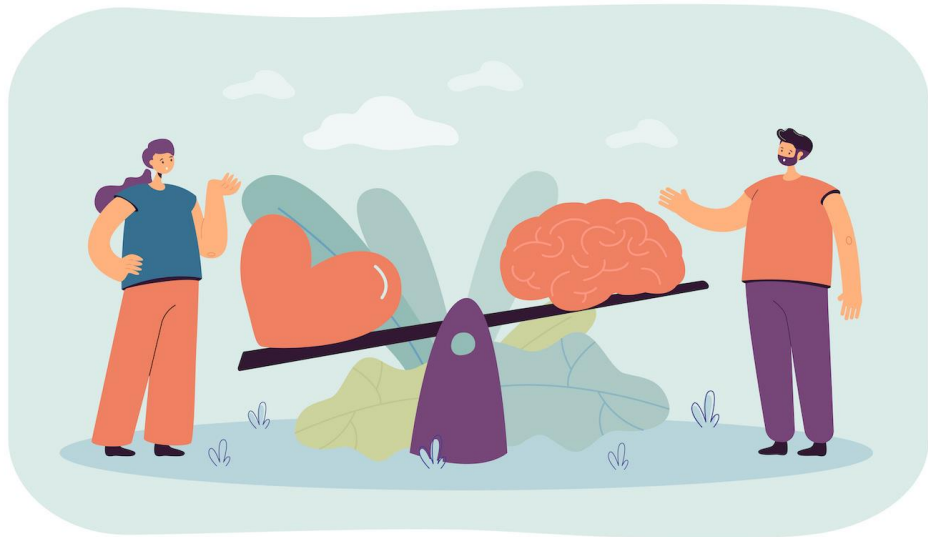
## Componentes principales:

- **Conciencia emocional:** Reconocer las emociones.
- **Empatía:** Comprender lo que sienten los demás.
- **Habilidades sociales:** Construir relaciones saludables.
- **Autocontrol:** Manejar emociones intensas.
- **Motivación:** Usar las emociones para alcanzar metas.



# Inteligencia Emocional: Importancia

- ✓ **Relaciones personales:** Facilita vínculos saludables y la resolución de conflictos.
- ✓ **Desempeño laboral:** Mejora el liderazgo, la comunicación y el trabajo en equipo.
- ✓ **Bienestar emocional:** Ayuda a lidiar con el estrés, la ansiedad y los desafíos diarios.
- ✓ **Toma de decisiones:** Permite evaluar las emociones y su impacto, logrando elecciones más equilibradas.



## EJEMPLOS DE APLICACIÓN

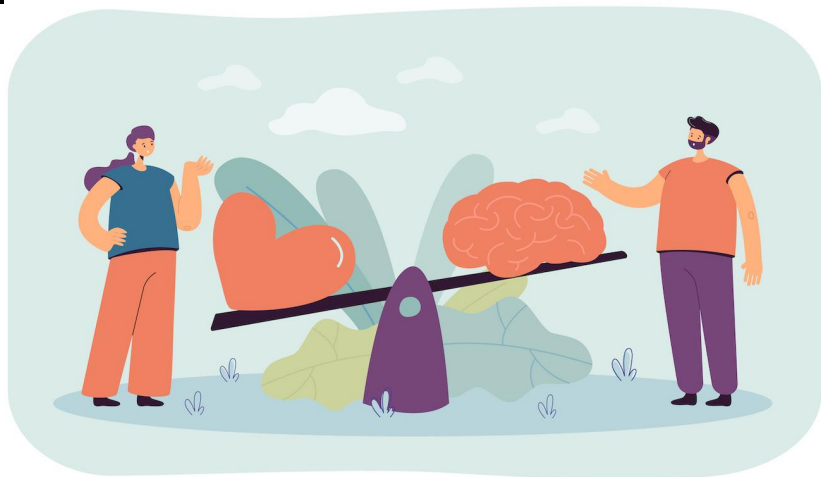
- ✓ **Autoconciencia:** Reconoces que sientes enojo.
- ✓ **Autorregulación:** Evitas reaccionar impulsivamente.
- ✓ **Empatía:** Consideras que tal vez tu colega está bajo presión.
- ✓ **Habilidad social:** Respondes con calma para resolver el problema.



# Educación Emocional:

***El proceso de aprendizaje y enseñanza que busca desarrollar competencias emocionales, como identificar, comprender y expresar emociones adecuadamente.***

**Objetivo principal:** Fomentar el desarrollo integral, ayudando a las personas a manejar sus emociones desde edades tempranas.



## Elementos clave:

- **Formación:** Aprender sobre la naturaleza de las emociones y su importancia.
- **Práctica:** Entrenar habilidades como la regulación emocional o la comunicación asertiva.
- **Entorno:** Crear espacios (en escuelas o familias) que valoren la expresión emocional saludable.



# *Educación Emocional: Importancia.*

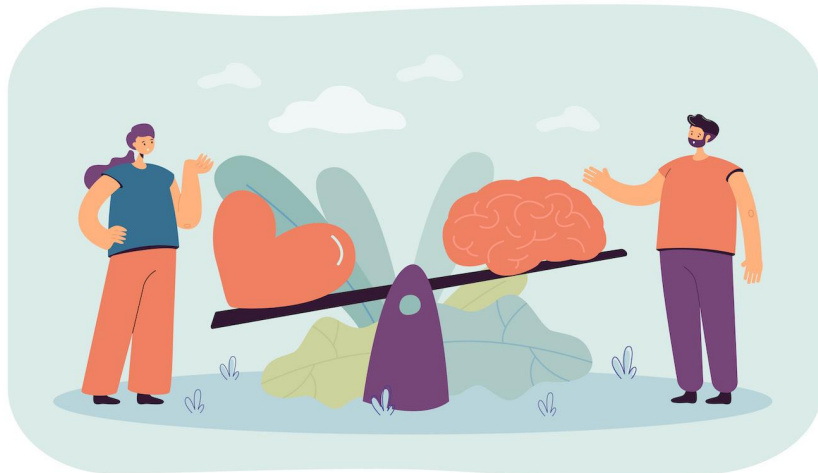
La educación emocional no solo enseña a "sentir", sino a **entender las emociones y utilizarlas para vivir mejor**. Invertir en ella genera individuos y comunidades más equilibrados, resilientes y conectados.

**Objetivo principal:** Radica en los beneficios que ofrece tanto a nivel individual como colectivo, en contextos como la familia, la escuela y el trabajo..

## **En el ámbito educativo:**

Los estudiantes con habilidades emocionales tienen mejor desempeño académico, ya que están más motivados y pueden concentrarse mejor.

Reduce los problemas de comportamiento y mejora la convivencia escolar.





# *Educación Emocional: Importancia.*

## **Desarrollo Personal**

**Autoconocimiento:** Ayuda a las personas a identificar sus emociones, pensamientos y comportamientos, fomentando una mayor comprensión de sí mismas.

**Autorregulación emocional:** Permite manejar emociones difíciles como la frustración, la ansiedad o el enojo de manera constructiva.

**Resiliencia:** Mejora la capacidad para enfrentar y superar adversidades.





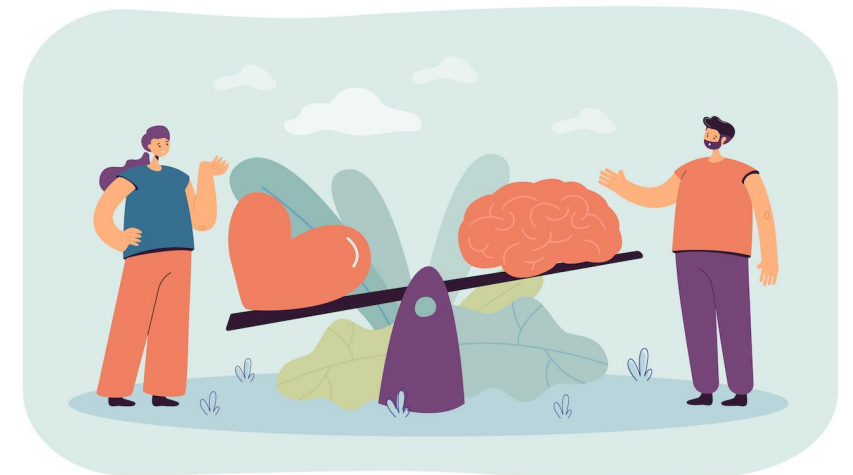
# *Educación Emocional: Importancia.*

## **Relaciones Interpersonales**

**Empatía:** Favorece la capacidad de comprender y conectar con las emociones de los demás.

**Comunicación asertiva:** Promueve el diálogo respetuoso y efectivo, reduciendo conflictos innecesarios.

**Habilidades sociales:** Mejora la interacción en diferentes contextos, como la familia, la escuela o el trabajo.





# *Educación Emocional: Importancia.*

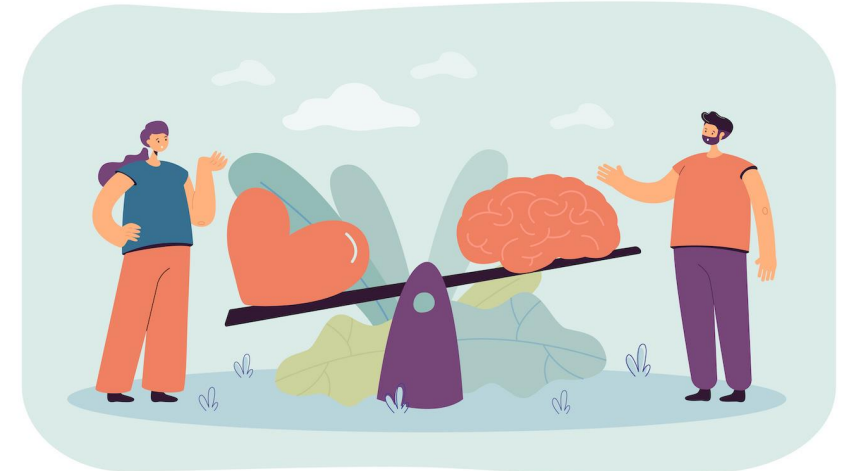
## **En el ámbito laboral:**

Incrementa la productividad, el trabajo en equipo y las habilidades de liderazgo. Facilita la adaptación a cambios y situaciones de alta presión.

## **Construcción de una Sociedad Saludable**

**Prevención de la violencia:** La educación emocional fomenta el respeto y la tolerancia, reduciendo el bullying y otras formas de agresión.

**Promoción de valores:** Desarrolla actitudes como la solidaridad, la cooperación y el respeto a la diversidad.





# *Educación Emocional:*

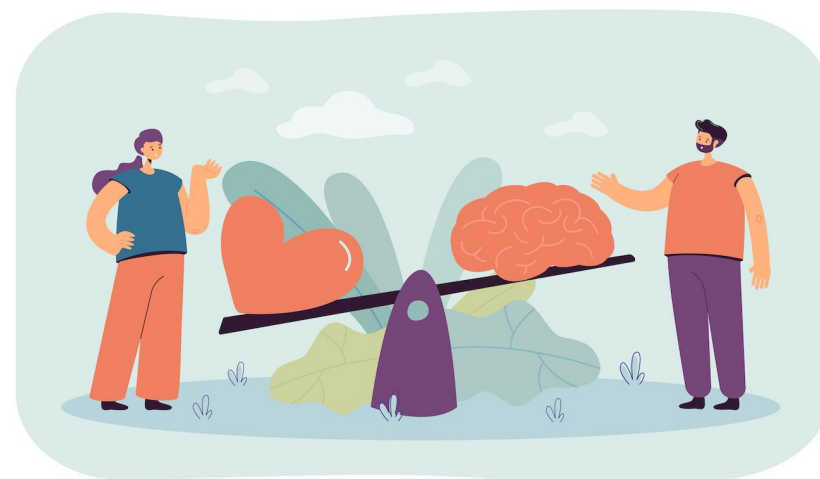
## **Contextos donde es Clave la Educación Emocional**

**Familia:** Enseñar a los niños a identificar y expresar sus emociones desde pequeños.

**Escuela:** Integrar programas de educación emocional en el currículo para fomentar habilidades socioemocionales.

**Trabajo:** Capacitar en inteligencia emocional para mejorar el ambiente laboral y la productividad.

**Comunidades:** Promover talleres y actividades que fortalezcan la cohesión social.

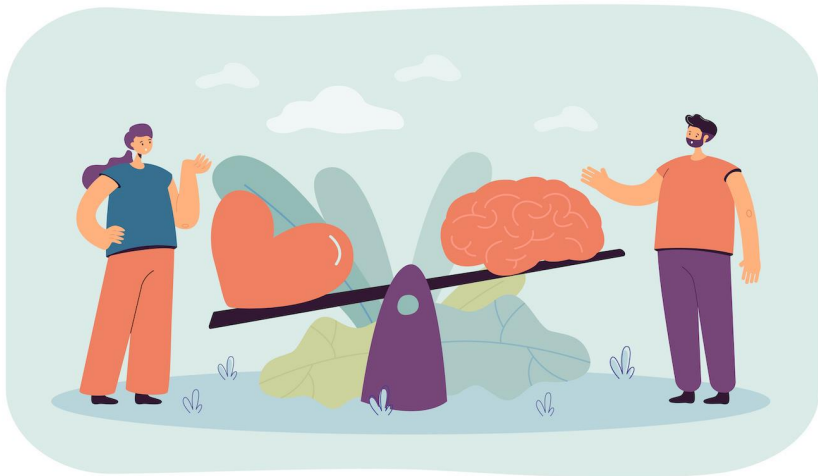




# Gestión Emocional:

La capacidad de manejar las emociones de manera que no nos controlen, sino que nos permitan responder adecuadamente a las situaciones.

La **gestión emocional** es la capacidad de identificar, comprender, regular y utilizar las emociones de manera efectiva para afrontar situaciones de la vida cotidiana, mantener el bienestar personal y construir relaciones saludables. Implica no solo controlar las emociones negativas, sino también potenciar las positivas para vivir de forma más equilibrada y consciente.

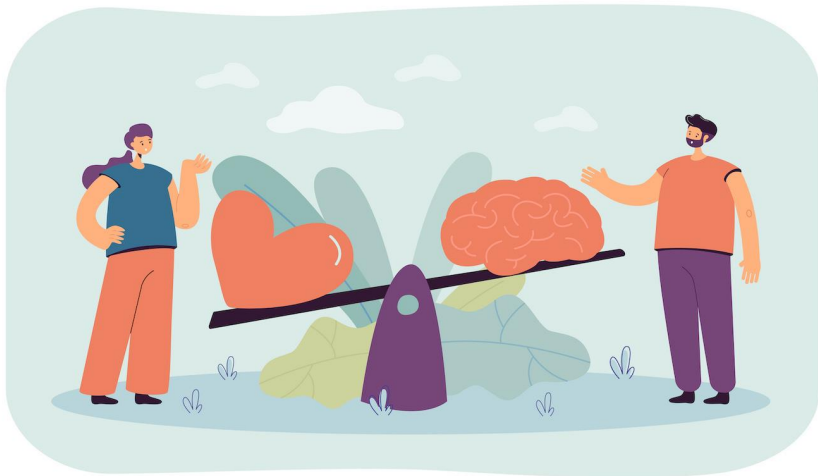




# Gestión Emocional:

La capacidad de manejar las emociones de manera que no nos controlen, sino que nos permitan responder adecuadamente a las situaciones.

La **gestión emocional** es la capacidad de identificar, comprender, regular y utilizar las emociones de manera efectiva para afrontar situaciones de la vida cotidiana, mantener el bienestar personal y construir relaciones saludables. Implica no solo controlar las emociones negativas, sino también potenciar las positivas para vivir de forma más equilibrada y consciente.





# Gestión Emocional: Elementos Claves

## Reconocimiento emocional:

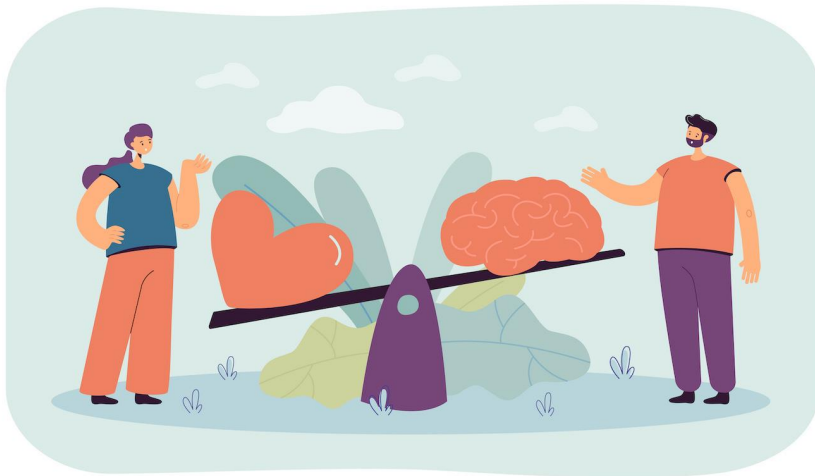
- Ser consciente de las propias emociones y las de los demás.
- Identificar qué emoción se está sintiendo y qué la desencadena.

## Comprensión emocional:

- Reflexionar sobre las causas y consecuencias de las emociones.
- Distinguir entre emociones similares (por ejemplo, tristeza vs. decepción).

## Regulación emocional:

- Manejar las emociones de manera adecuada para evitar reacciones impulsivas o dañinas.
- Utilizar estrategias para reducir emociones negativas y potenciar las positivas.

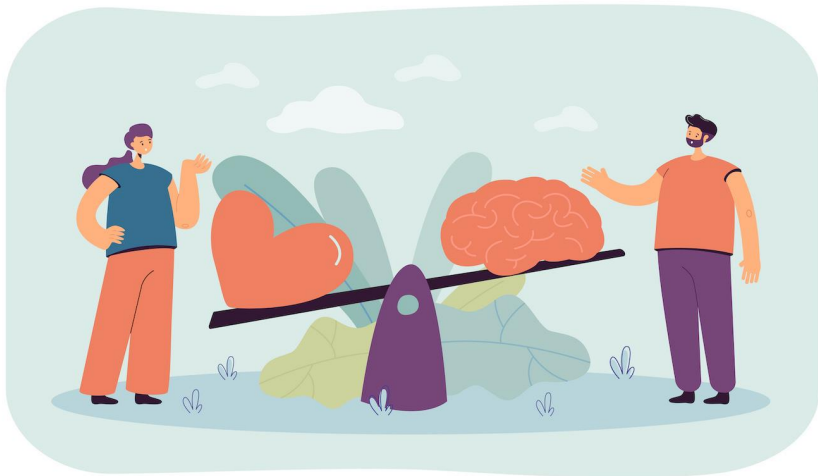




# Gestión Emocional: Elementos Claves

## Utilización de emociones:

- Canalizar las emociones para alcanzar objetivos y resolver problemas.
- Transformar emociones complejas en oportunidades de aprendizaje y crecimiento.



## Importancia de la Gestión Emocional

### Salud mental y física:

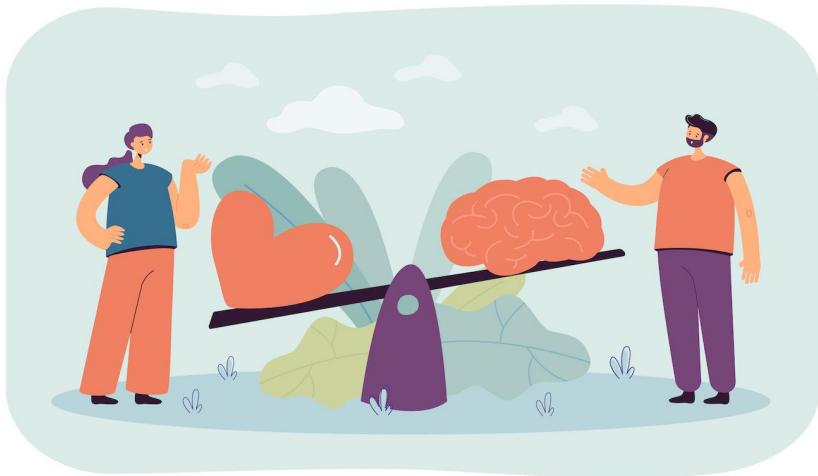
- Previene el estrés crónico, la ansiedad y la depresión.
- Mejora la calidad del sueño y fortalece el sistema inmunológico.



# Gestión Emocional: Elementos Claves

## Relaciones interpersonales:

- Fomenta la empatía, la comprensión mutua y la resolución de conflictos.
- Ayuda a establecer vínculos más profundos y saludables.



## Desempeño personal y profesional:

- Incrementa la capacidad para tomar decisiones equilibradas bajo presión.
- Facilita el liderazgo, el trabajo en equipo y la creatividad.

## Resiliencia:

- Fortalece la capacidad para adaptarse a cambios y superar adversidades.



# Gestión Emocional: Estrategias para la Gestión

## Practicar la autoconciencia:

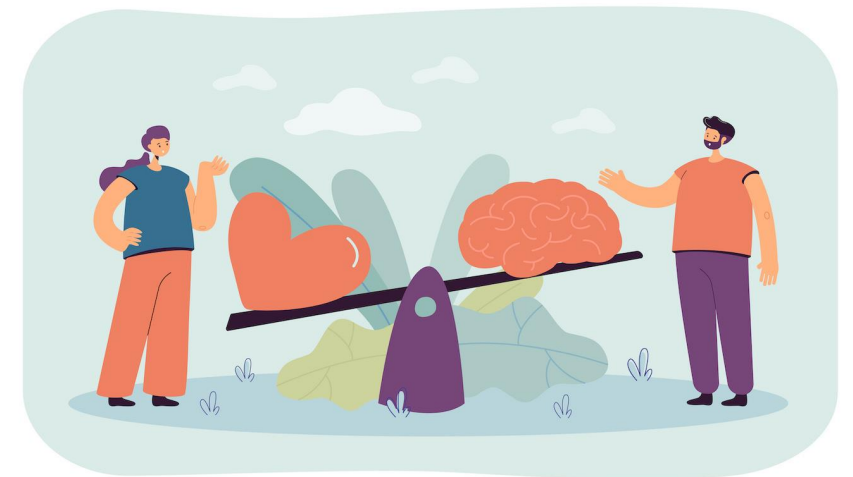
- Llevar un diario emocional para registrar emociones y patrones.
- Identificar cómo las emociones influyen en los pensamientos y comportamientos.

## Desarrollar la autorregulación:

- Usar técnicas de relajación como la meditación o la respiración profunda.
- Evitar decisiones impulsivas cuando se está emocionalmente alterado.

## Fomentar la empatía:

- Escuchar activamente y ponerse en el lugar del otro.
- Reconocer que cada persona siente y reacciona de manera diferente.





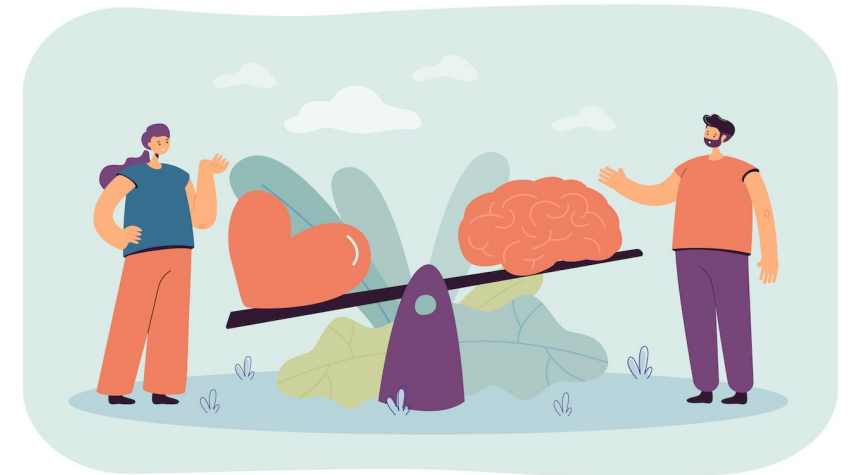
# Gestión Emocional: Estrategias para la Gestión

## Adoptar un enfoque positivo:

- Practicar la gratitud y enfocarse en lo que funciona bien.
- Redirigir pensamientos negativos hacia perspectivas más constructivas.

## Buscar apoyo:

- Hablar con alguien de confianza para compartir emociones.
- Participar en actividades que promuevan el bienestar emocional, como el arte o el ejercicio.

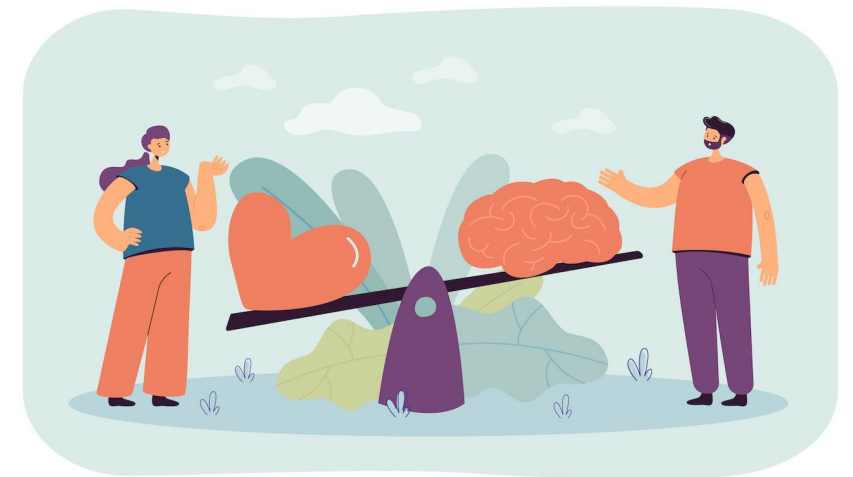




# *Gestión Emocional:*

***La gestión emocional es una habilidad que puede entrenarse y mejorarse con práctica.***

***Es una herramienta esencial para vivir con equilibrio y afrontar los retos de manera consciente.***



## Comparación entre aspectos, naturaleza, enfoque y ámbitos de aplicación entre la Inteligencia Emocional, la Educación y la Gestión de las emociones:



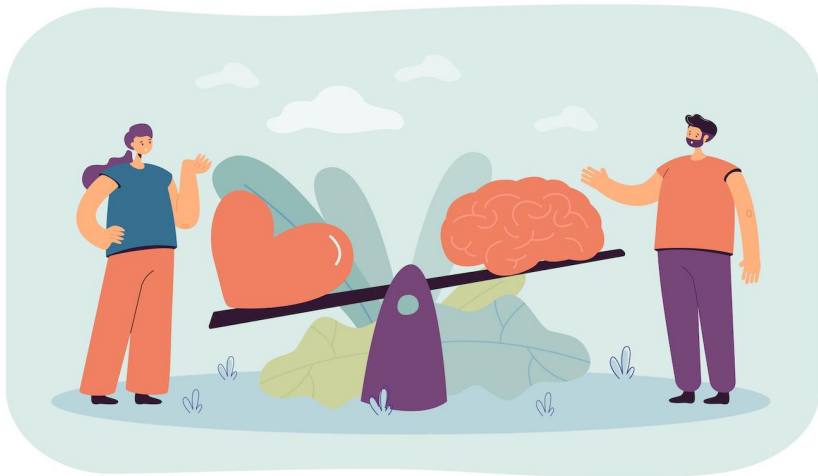
<b>Aspecto</b>	<b>Inteligencia emocional</b>	<b>Educación emocional</b>	<b>Gestión emocional</b>
<b>Naturaleza</b>	Habilidad general.	Proceso formativo.	Acción específica.
<b>Enfoque</b>	Comprender y usar emociones.	Aprender sobre emociones.	Regular y manejar emociones.
<b>Ámbito de aplicación</b>	Vida cotidiana y relaciones.	Escuelas, familias, talleres.	Situaciones concretas.



# *INSTITUTO IKIGAI*

## **Educación para el Desarrollo Personal y Profesional**

***Muchas Gracias!!!***



Propiedad Intelectual de:  
**INSTITUTO IKIGAI**

***Ramiro Covarrubias***

Master Coach Profesional – AACOP N.1446

Director Académico