

Inteligencia emocional (EQ): Recuperación luego de un desastre natural



Dra. Mariam Ludim Rosa Vélez

Reflexión sobre el cambio...



- Preprogramación mental
- Provoca reacciones fisiológicas
- Confusión
- A veces no es cómodo
- Toma tiempo
- Es emocional

Objetivos de la presentación

- ✓ Definir el concepto de inteligencia emocional.
- ✓ Mostrar la importancia de las emociones.
- ✓ Buscar la aplicabilidad del Modelo de Goleman para el manejo de cambio.
- ✓ Enumerar herramientas que provee la inteligencia emocional para el manejo del cambio.

Modelo de cambio de Kurt Lewin

- Lewin define el cambio como una **modificación de las fuerzas** que mantienen el comportamiento de un sistema estable.
- Por ello siempre dicho comportamiento es producto de dos tipos de fuerzas: las que ayudan a que se efectúe el cambio (**fuerzas impulsoras**) y las que se resiste a que el cambio se produzca (**fuerzas restrictivas**), que desean mantener el statu quo para establecer un equilibrio.

Modelo de cambio de Kurt Lewin



Aplicación del Modelo de Lewin en el contexto de la Integilencia emocional

- Cambio como una modificación de emociones.
- Cambio es un proceso emocional.



Tras el cambio de un desastre natural algunas emociones son:

- Miedo
- Ansiedad
- Tristeza
- Confusión
- Ira
- Sorpresa



Importancia de nuestras emociones

“Nuestras emociones nos indican en qué concentrar la atención, cuándo prepararnos para actuar. Son captadores de atención, que operan como advertencias, invitaciones y alarmas... Se trata de mensajes potentes, que transmiten información crucial sin poner necesariamente esos datos en palabras”.



Dr. Daniel Goleman



Importancia de nuestras emociones luego de un desastre natural

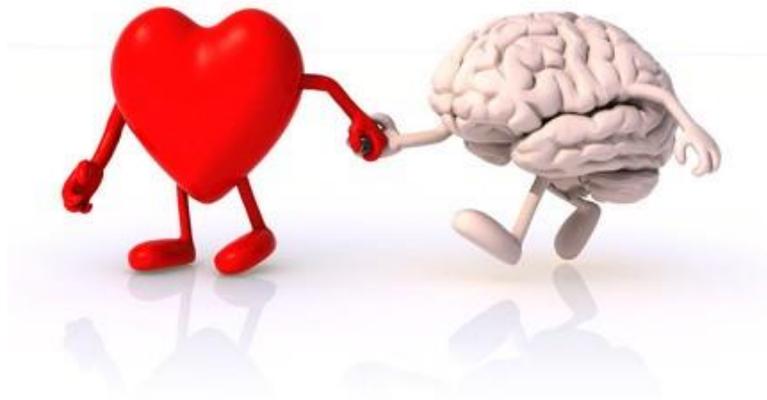
Manejar estas emociones es crucial para facilitar la recuperación emocional y reconstruir la vida después del evento traumático.



Inteligencia Emocional

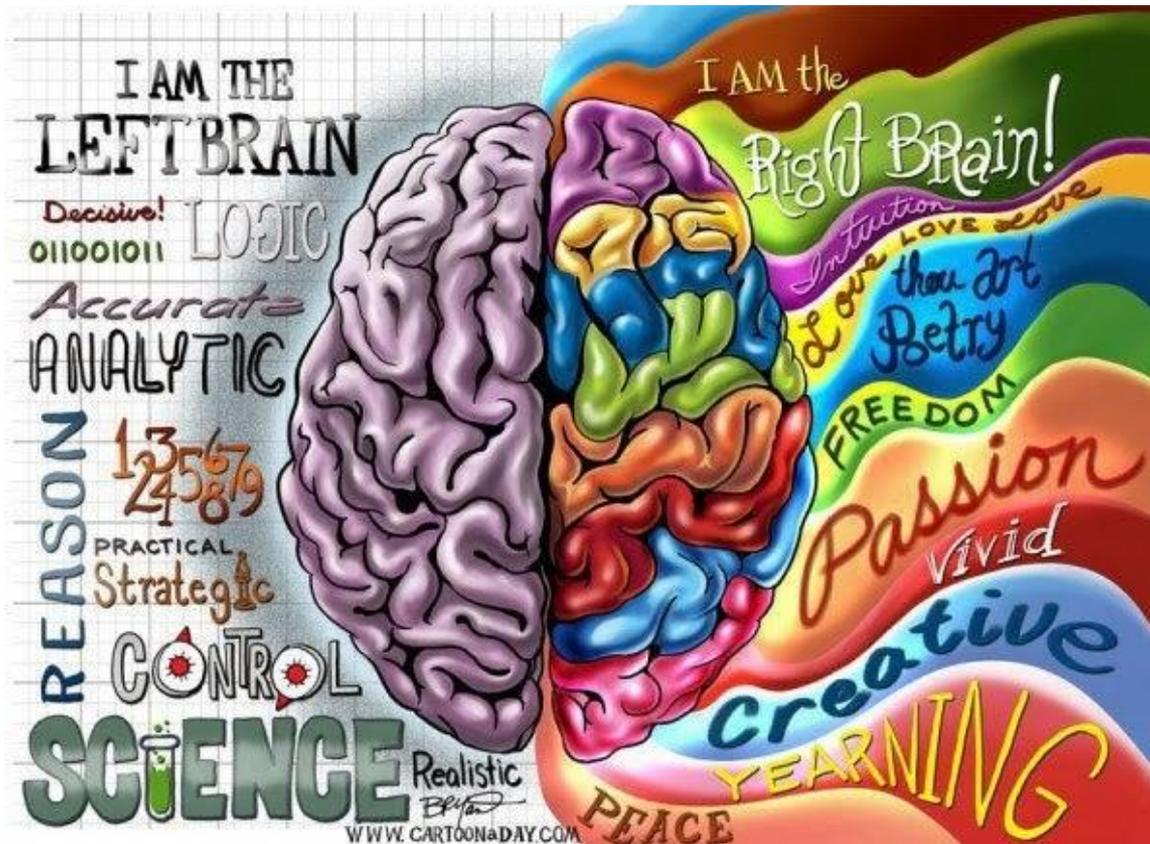
“Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de **motivarnos** y de **manejar bien** las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones”.

Dr. Daniel Goleman



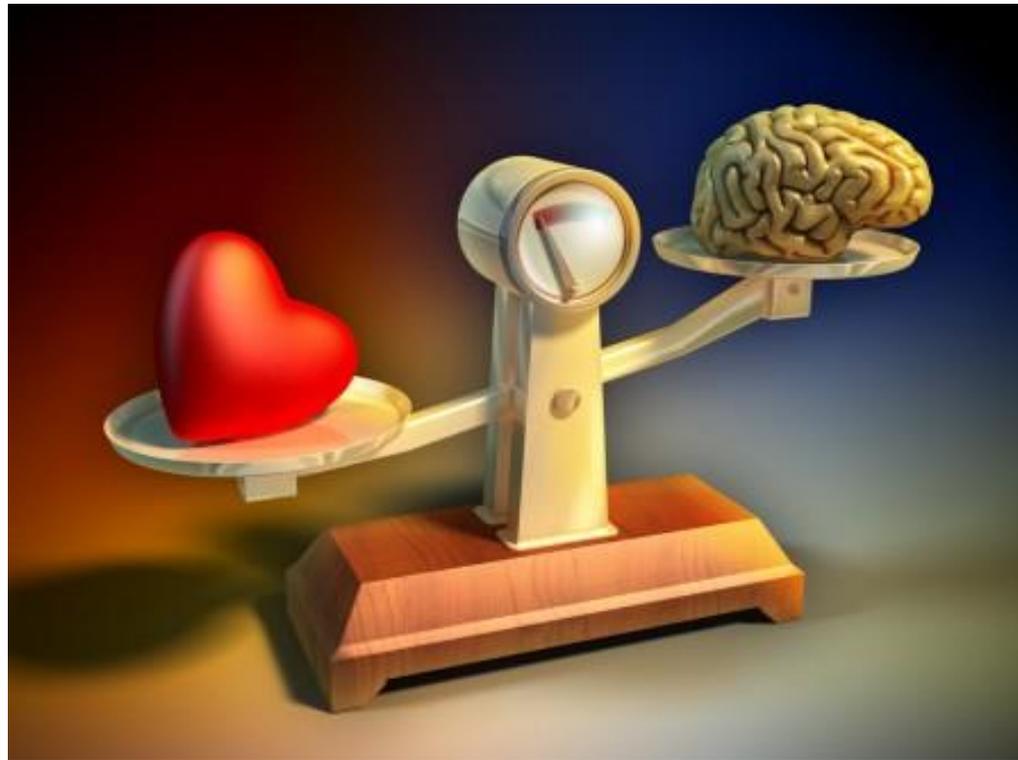
Las dos mentes

Racional



Emocional

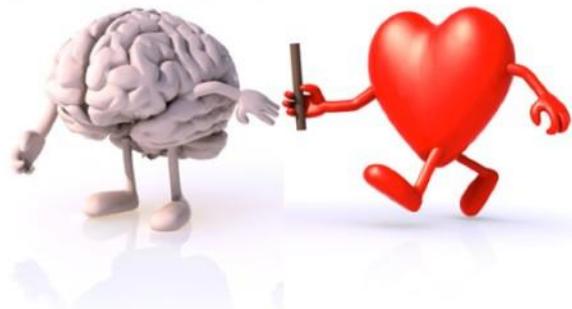
La Inteligencia Emocional busca un balance



Inteligencia Emocional

“Capacidad de monitorear y **regular** los sentimientos propios y los ajenos, y de utilizar esos sentimientos para guiar el pensamiento y **la acción**”.

Salovey y Mayer

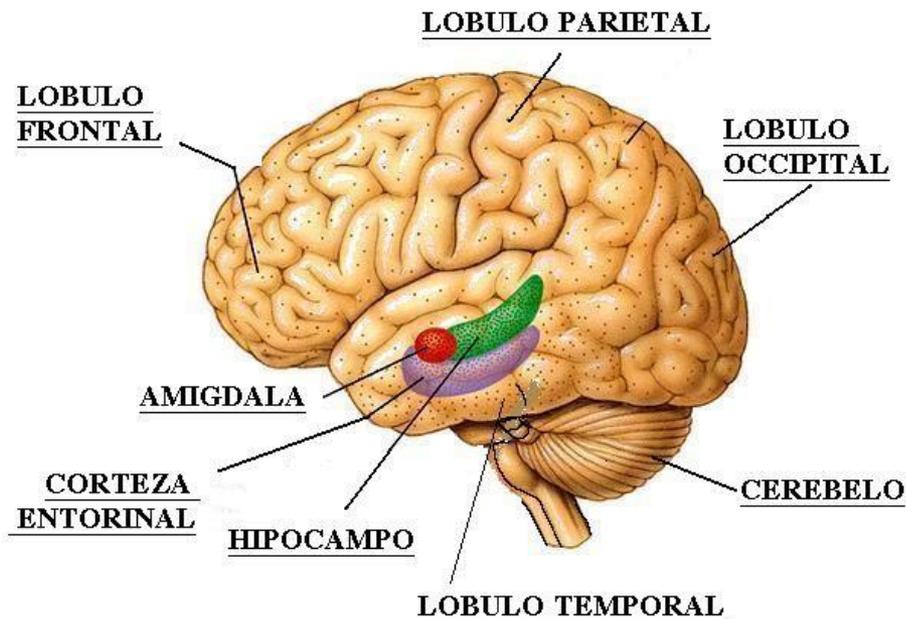


Aclaremos lo siguiente...



- ✓ No significa simplemente ser simpático.
- ✓ No significa dar rienda suelta a los sentimientos y sacar todo para afuera.
- ✓ En función de la inteligencia emocional total, no hay diferencia entre sexos.
- ✓ No son los genes los que determinan nuestro nivel de inteligencia emocional, tampoco solo se desarrolla en la infancia.

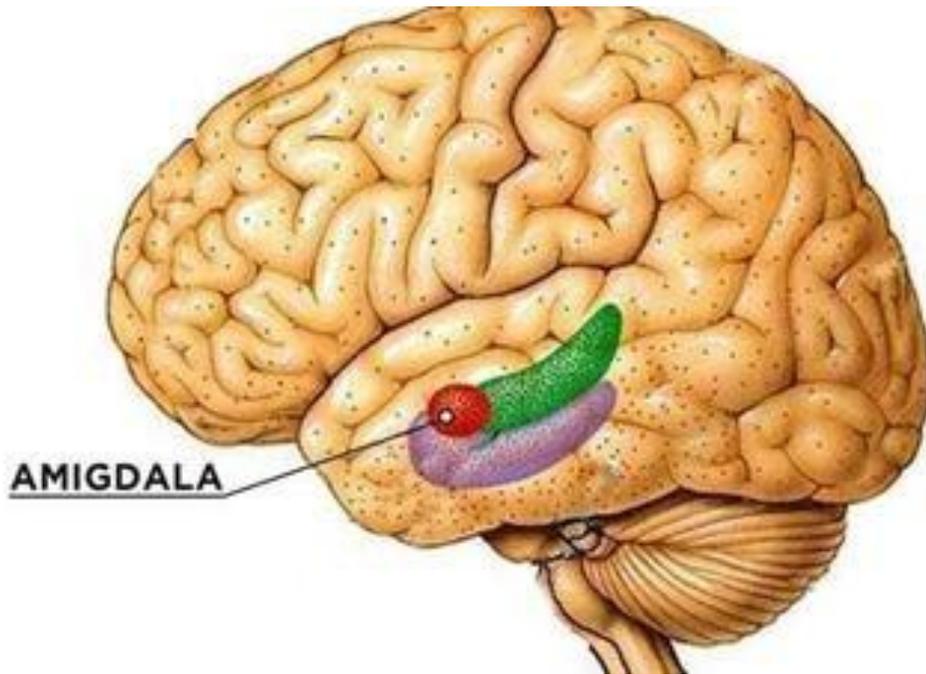
IQ versus EQ



Nos dijeron que:

- IQ era lo más importante para el éxito.
- Tomaríamos decisiones basadas en la razón y no la emoción.

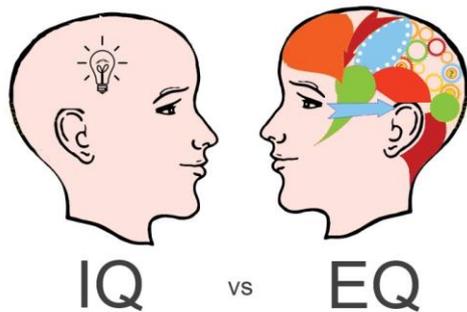
Centinela de emociones: Amígdala



La amígdala es el centro de procesamiento de nuestras emociones.

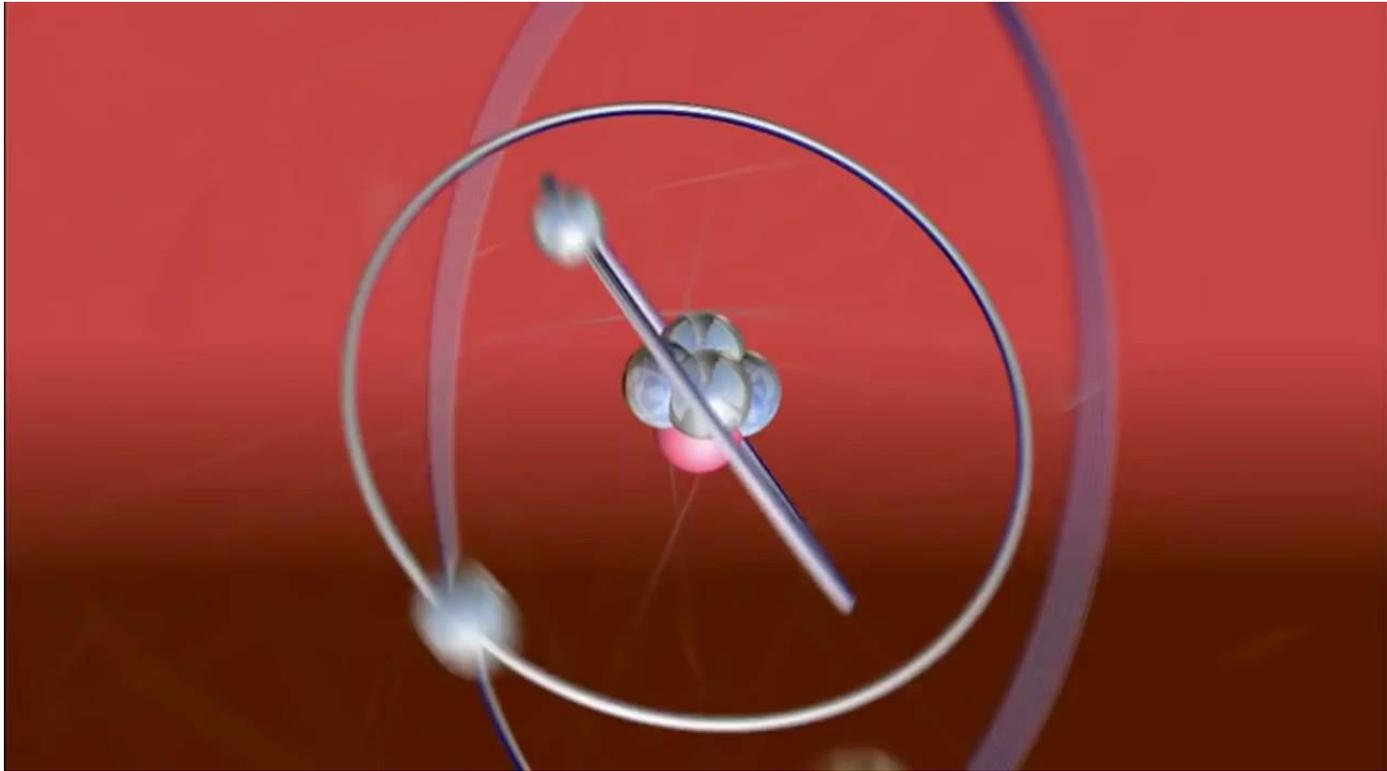
IQ versus EQ

“Si solo utilizas tu intelecto y razonamiento para analizar y tomar decisiones sobre las cosas que te rodean, entonces podrías perder la oportunidad de crear un balance entre tu intelecto y tus emociones. Las emociones son filtros efectivos para entender mejor el mundo que te rodea”.



Dra. Emilia Concepción
Buenos días, Inteligencia Emocional

IQ versus EQ





Incontinencia emocional

“Filtración de emociones destructivas que reducen la energía de los otros haciendo que se sientan nerviosos, deprimidos o enojados”.

Birgitta Wistrund

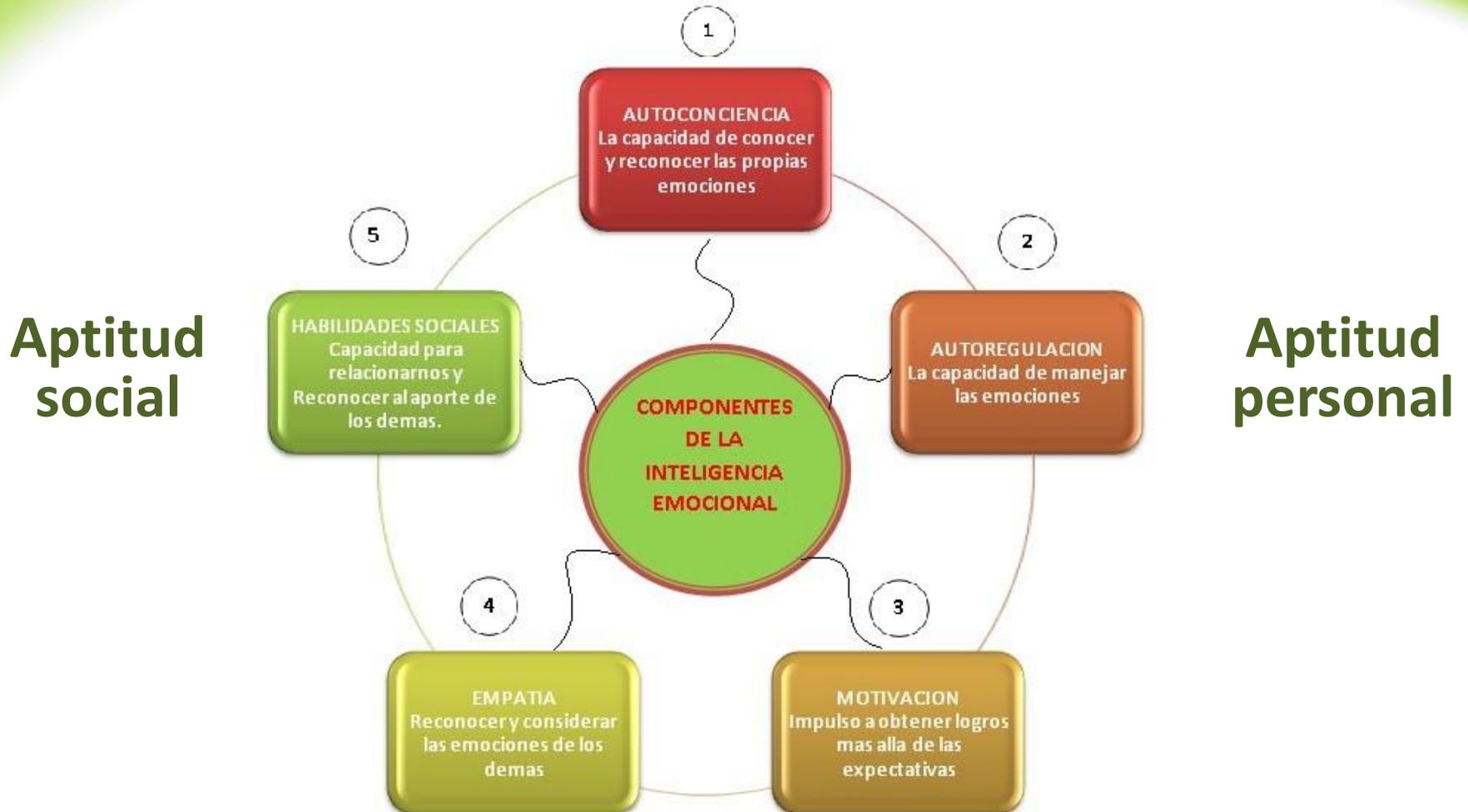


Secuestro de la Amígdala/Amygdala Hijack

“Reacciones emocionales incontrolables. Las emociones negativas intensas absorben toda la atención del individuo, obstaculizando cualquier intento de atender a otra cosa”.

Dr. Daniel Goleman

Modelo de Goleman



Autoconocimiento



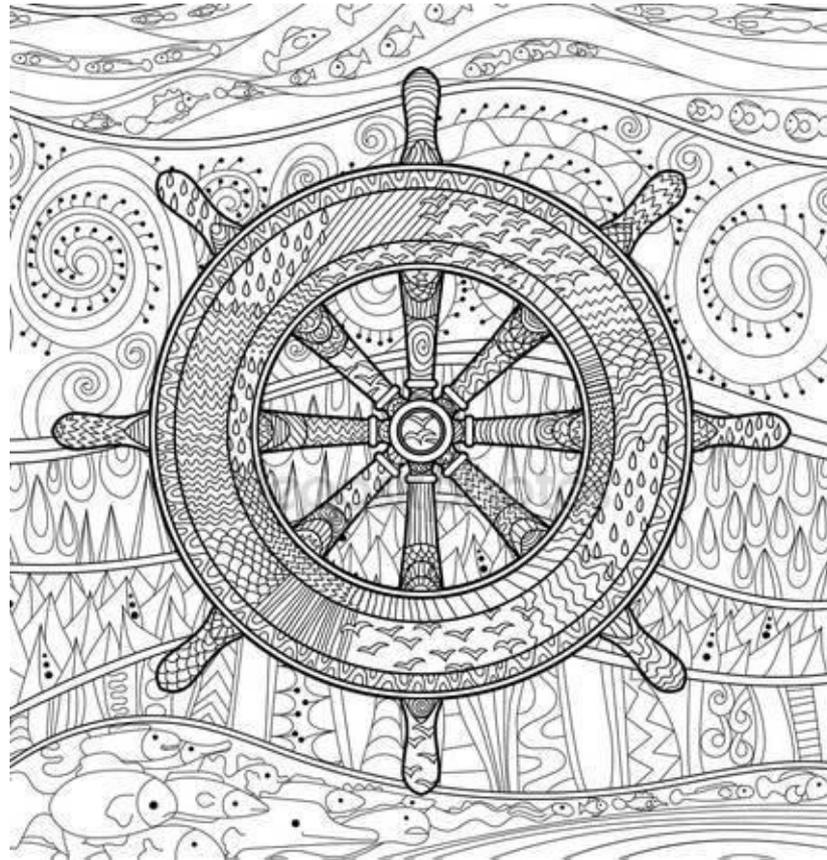
“El autoconocimiento es, por sí solo, una valiosísima **herramienta de cambio**, sobre todo si la necesidad de cambiar se ajusta a los objetivos de esa persona, su sentido de la misión a realizar, sus valores básicos, incluida la convicción de que **mejorar es bueno**”.

Dr. Daniel Goleman

Autoconocimiento como herramienta luego de un desastre natural

Autoconciencia emocional: La capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones es fundamental para lidiar con los desastres naturales. Identificar y aceptar nuestras reacciones emocionales nos permite manejarlas de manera adecuada y buscar el apoyo necesario. Esto implica reconocer el miedo, la ansiedad, la tristeza o la ira que pueden surgir durante una crisis y trabajar en su gestión.

Autoconocimiento



Es el **timón** del interior.

Autocontrol

“Ejercer autodomnio emocional no significa negar o reprimir verdaderos sentimientos. Los estados de ánimo ‘malos’ tienen su utilidad: el enojo, la tristeza y el miedo pueden ser una intensa fuente de motivación, sobre todo cuando surge el afán de corregir una injusticia e inequidad”.

Dr. Daniel Goleman



Autocontrol

“El autodomínio emocional no debe ser excesivo, al punto de sofocar todos los sentimientos y la espontaneidad. Esto se puede convertir en una represión emocional que puede tener consecuencias en la salud y mentales”.

Dr. Daniel Goleman



Autocontrol como herramienta luego de un desastre natural

Autocontrol emocional: La inteligencia emocional nos ayuda a regular nuestras emociones y comportamientos en momentos de crisis. El autocontrol nos permite mantener la calma, tomar decisiones racionales y actuar de manera efectiva en situaciones de emergencia. La capacidad de manejar el estrés y la ansiedad puede marcar la diferencia en la toma de decisiones y en la seguridad personal durante un desastre.

Autocontrol

“Manejar **efectivamente** las emociones y los impulsos perjudiciales”.



Automotivación

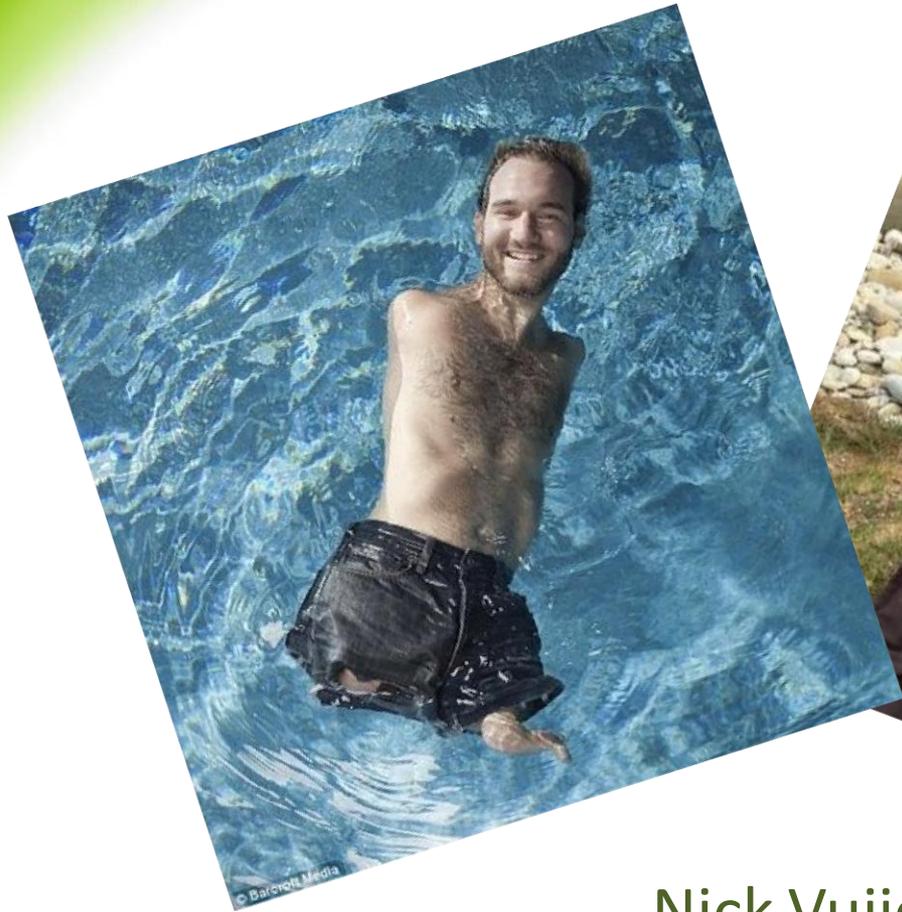
“Avanzar hacia los objetivos, tomar iniciativas y preservarse frente a los contratiempos y las frustraciones”.

Dr. Daniel Goleman



~~im~~posible

Automotivación



Nick Vujicic

Automotivación

“Las posibilidades se renuevan cada día”.

“La vida puede ser algo bueno **si decidimos que así sea**”.

“Si dices que no tienes **esperanza**, significa que tienes cero posibilidades de que vuelva a suceder algo bueno en tu vida”.

“No todo el tiempo puedes controlar lo que te sucede; siempre pasa algo en la vida que no es tu culpa o que no está en tus manos evitar. Pero tienes la opción de darte por vencido o de **seguir luchando** por una mejor vida”.

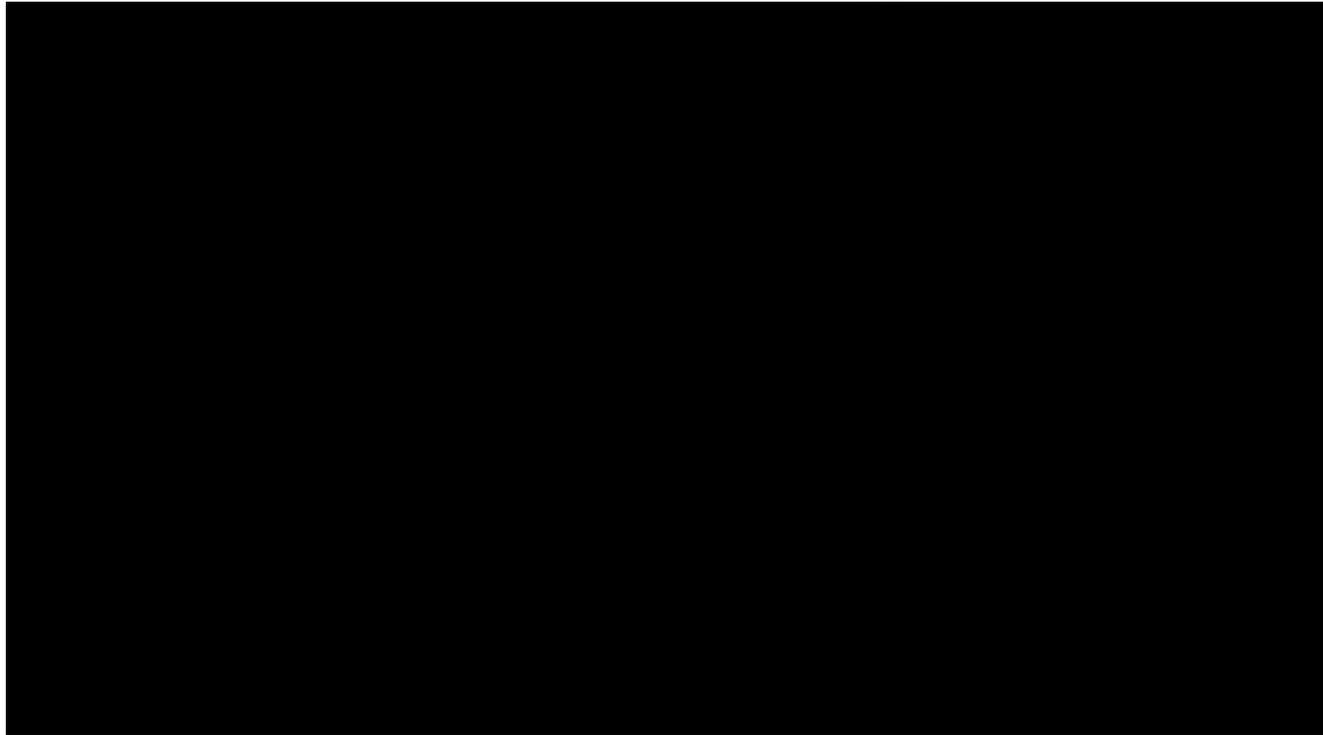
“ Los únicos **límites** que existen son los que nosotros mismos nos imponemos”.

Nick Vujicic

Automotivación



Automotivación



“Si cabe en tu mente, cabe en tu mundo”. **Sie7e**

Empatía

Habilidad para entender los sentimientos, necesidades y problemas de los demás.



Empatía

“Percibir lo que otros sienten sin decirlo es la esencia de la empatía. Rara veces el otro dirá con palabras lo que experimenta; en cambio nos lo revela con su tono de voz, su expresión facial y otras maneras no verbales”.

Dr. Daniel Goleman



Empatía

“La falta de oído emocional produce torpeza social, ya sea por haber interpretado mal los sentimientos ajenos, ya sea por una franqueza mecánica e inoportuna o una indiferencia”.

Dr. Daniel Goleman



Empatía como herramienta luego de un desastre natural

Empatía: La empatía es fundamental para comprender y responder adecuadamente a las emociones de los demás en situaciones de desastre. Al mostrar empatía, podemos brindar apoyo emocional a quienes lo necesitan y fortalecer los lazos comunitarios. La empatía también es esencial en la coordinación de esfuerzos de ayuda y en la colaboración con otros afectados.

Habilidades Sociales

“Manejar bien las emociones en una relación e interpretar adecuadamente las situaciones y las redes interpersonales; interactuar sin dificultad; utilizar estas habilidades para persuadir, dirigir, resolver”.

Dr. Daniel Goleman



Habilidades Sociales

“Las habilidades sociales sirven de apoyo para manejar con destreza las emociones de otras personas”.

Dr. Daniel Goleman



- ✓ Influencia
- ✓ Comunicación
- ✓ Manejo del conflicto
- ✓ Liderazgo
- ✓ Catalizar cambios

Habilidades sociales como herramienta luego de un desastre natural

Las **habilidades sociales** permiten una comunicación efectiva, promueven la empatía y el apoyo emocional, facilitan la colaboración y el trabajo en equipo, ayudan en la resolución de conflictos y respaldan el liderazgo efectivo.

Importancia de la inteligencia emocional

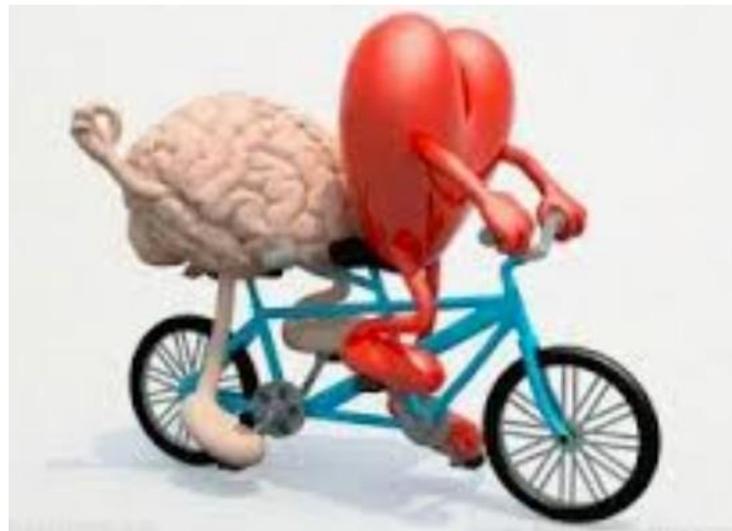
- ✓ Es esencial tener un correcto equilibrio emocional.
- ✓ No reprimir las emociones.
- ✓ Actitud positiva.
- ✓ Existe una relación entre el bienestar físico y emocional.
- ✓ Se ha encontrado que la calidad de vida está relacionada con dos estrategias de afrontamiento: apoyo social y optimismo (Mera, P y Ortiz, 2012)



La inteligencia emocional en tiempo de crisis

“La inteligencia emocional es útil en tiempos de bonanza, **imprescindible en tiempos de crisis**”.

Salovey y Mayer



La Inteligencia Emocional en momentos de crisis como desastres naturales

- Autoatención: Prestar atención a nuestras propias necesidades emocionales y físicas es fundamental. Asegúrate de cuidar de ti mismo/a, descansar lo suficiente, comer adecuadamente y mantener una rutina saludable. Dedicar tiempo para actividades que te brinden placer y relajación, como practicar ejercicio, meditar o participar en hobbies, puede ayudar a reducir el estrés y promover el bienestar emocional.

La Inteligencia Emocional en momentos de crisis como desastres naturales

- Apoyo social: Buscar apoyo en familiares, amigos y la comunidad es esencial. Compartir tus sentimientos y experiencias con personas de confianza puede aliviar el peso emocional y generar un sentido de conexión y solidaridad. Participar en grupos de apoyo o buscar asistencia profesional, como consejería o terapia, también puede ser beneficioso para procesar las emociones y recibir orientación.

La Inteligencia Emocional en momentos de crisis como desastres naturales

- Expresión emocional: Enfrentar y expresar las emociones es importante para su procesamiento saludable. Permítete sentir y expresar tus emociones de manera segura, ya sea a través de hablar con alguien, escribir en un diario, dibujar o practicar otras formas de expresión artística. La expresión creativa puede ayudar a liberar emociones y facilitar el proceso de curación.

La Inteligencia Emocional en momentos de crisis como desastres naturales

- Técnicas de relajación y manejo del estrés: Practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva o la visualización guiada, puede ayudar a reducir la ansiedad y promover la calma. El manejo del estrés a través de técnicas como el mindfulness o la atención plena también puede ser beneficioso para cultivar la aceptación y la tranquilidad en medio de la adversidad.

La Inteligencia Emocional en momentos de crisis como desastres naturales

- Establecer metas y enfocarse en la recuperación: Establecer metas realistas y enfocarse en la recuperación progresiva puede brindar un sentido de propósito y esperanza. Divide tus metas en pasos pequeños y alcanzables, y celebra los logros a medida que avanzas. Mantén una mentalidad positiva y enfócate en las oportunidades de crecimiento y reconstrucción que surgen después del desastre.

La Inteligencia Emocional contribuye a un cambio efectivo

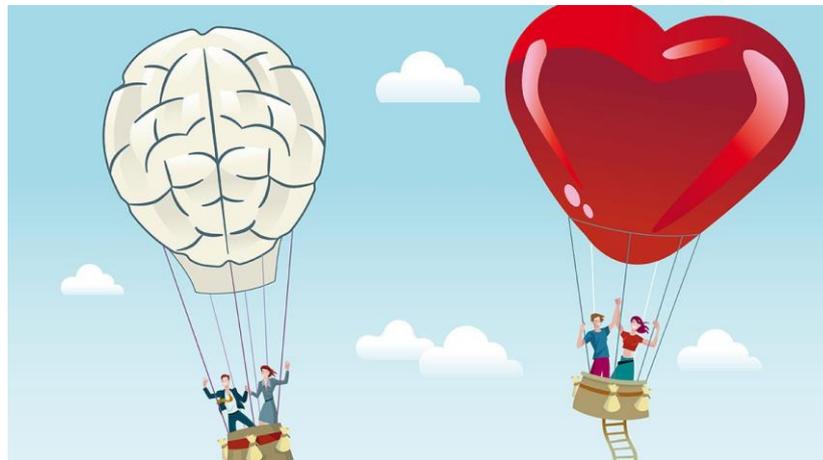
En momentos de crisis es indispensable conocer, comprender, controlar y expresar nuestras emociones de manera asertiva y productiva.



La Inteligencia Emocional contribuye a un cambio organizacional efectivo

“We can understand the change with IQ. Understanding the transition takes EQ”.

John Freedman
CEO Six Seconds





¡Gracias!

- ✓ En contacto:
- ✓ Dr. Mariam Ludim Rosa Vélez
- ✓ Oficina de Prensa del RUM: 787-265-3879
- ✓ Twitter: [twitter/mariamludim](https://twitter.com/mariamludim)
- ✓ Facebook: [Facebook/MariamLudim](https://www.facebook.com/MariamLudim)
- ✓ E-mail:
mariam.ludim@upr.edu/mariamludim@gmail.com

