

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Este Programa

La Estrategia de comunicación con enfoque de cambio de comportamiento social y participación ciudadana dirigida a promover el dialogo y la gestión comunitaria para la mitigación de la xenofobia y la prevención, contención y respuesta al COVID.19 es una iniciativa del Programa de Gobernabilidad Regional - RGA, ejecutada por la Fundación para el Desarrollo Intercultural en los municipios de Los Patios, Puerto Santander, Tibú, y Villa del Rosario, departamento del Norte de Santander.

¿Qué buscamos?

Usando la comunicación como un vehículo de cambio social, conformar y capacitar grupos sociales que se cualifiquen como Voceros comunitarios para hacer infocidadanía en su comunidad, a través de la construcción de narrativas, lenguajes, modos y prácticas culturales distintas, de inclusión, hermandad, solidaridad, colaboración y cooperación.



Inteligencia emocional para una comunicación asertiva

La inteligencia emocional contribuye a alcanzar la comunicación efectiva, así como a que el proceso comunicativo resulte armónico, alejando conflictos, malas interpretaciones y superando barreras comunicacionales. Asociados a la inteligencia emocional, encontramos conceptos como la empatía y la asertividad. El primero se refiere a la capacidad de “ponerse en el lugar del otro” y comprender y aceptar sus emociones y motivaciones. El segundo, es la capacidad de defender y afirmar las propias opiniones y sentimientos desde el respeto hacia los demás, situándose entre la agresividad y la pasividad.





El Facilitador. Heber Londoño

Licenciado en Filosofía de la Universidad Cecilio Acosta. Coach Personal con Programación Neurolingüística certificado por la AIC. Educador comunitario con más de 15 años de experiencia en trabajo comunitario. Tallerista, conferencista y facilitador de cambio con PNL.

El sentido de este Taller

- El propósito de este Taller es generar un intercambio de conocimientos y experiencias provenientes tanto desde la psicología como desde la postura personal de cada uno de los participantes, en torno a la inteligencia emocional.
- Se trata de generar un diálogo constructivo que promueva la reflexión y el análisis crítico de la realidad emocional que se vive, así como de realizar actividades nos enseñen a desplegar nuestra inteligencia emocional.

¿qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional se refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. Una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás.

Orígenes

Desde hace muchos años, la inteligencia dejaba de ser considerada un campo único ligado al conocimiento para albergar diferentes espacios de la vida de una persona, su desarrollo y su capacidad de desenvolvimiento frente a estímulos y problemas de la realidad.

Howard Gardner expresó en su escrito la teoría de las Inteligencias múltiples, que dividiendo el coeficiente intelectual en diferentes capacidades independientes pero interrelacionadas entre sí, que definen a una persona. De esta manera, separó la inteligencia en doce tipos distintos para su análisis.

Dentro de las competencias emocionales básicas se encuentran “estar sintonizados con los sentimientos de aquellas personas con quienes tratamos, ser capaces de resolver desacuerdos para que no se agudicen, tener la habilidad de atravesar estados de fluidez mientras trabajamos” (Goleman, 1995).

Los 5 componentes principales de la inteligencia emocional:

- Autoconocimiento emocional.
- Autocontrol o autorregulación
- Automotivación
- Empatía
- Habilidades Sociales



Mecanismo para una Comunicación efectiva mediante la inteligencia emocional

- Conectar con nuestras emociones, reconocerlas y gestionarlas.
- Conectar con las emociones del otro, aprendiendo a interpretar la situación de la otra persona de distintas maneras, buscando alternativas.
- Hablarle al otro de nuestros sentimientos, de cómo nos afecta su conducta hacia nosotros, que produce en nosotros, sin llegar a acusarle.
- No reprimir nuestras emociones. Hemos de aprender a expresar nuestros sentimientos a la persona adecuada, en el momento adecuado y de la forma adecuada.
- No adivinar los sentimientos del otro, en caso de no llegar a entender las emociones y sentimientos de la otra persona, debemos preguntar antes de elaborar cualquier conclusión personal.

Claves para la Comunicación efectiva sentido de este Taller

Una Comunicación poco asertiva y confusa puede generar malentendidos y problemas, por lo que es importante conocer las claves que nos ayudarán a comunicarnos en forma efectiva, para ello, el mensaje tiene que ser:

Claro. Es importante que el mensaje que queremos comunicar sea claro para que nuestra audiencia lo entienda bien, y para eso tenemos que tenerlo claro nosotros mismos. Porque si no estamos seguros, los demás tampoco lo estarán. Así que antes de hablar o escribir hay que decidir qué es exactamente lo que queremos comunicar, cuantos menos puntos mejor.

Conciso. Decir lo que tenemos que decir de la forma más sencilla y corta, no nos vayamos por las ramas. Eliminar frases o palabras innecesarias, ¿para qué utilizar dos párrafos si lo podemos decir en tres frases? Procurar, además, que sea fácil de entender. Especialmente si es algo importante, que la gente no tenga que descifrar lo que queremos o leer entre líneas.

Concreto. Ser específico y dar todos los detalles necesarios, ni más ni menos. Que dejemos claro qué tienen que hacer, cuándo, cómo y con quién.

Correcto. Procurar adecuar nuestro estilo de comunicación al oyente, prestar atención a los términos técnicos, comprobar la ortografía y ¡pronunciar bien los nombres!

Coherente. Que lo que digamos tenga su lógica, que todos los puntos que queremos transmitir estén conectados, se sigan de forma natural y sean relevantes para el mensaje.

Completo. Evitar prescindir de todo aquello que sea esencial para que los demás tengan claros todos los puntos importantes.

Cortés. Ser asertivo no significa ser agresivo, es importante que nos comuniquemos con educación y respeto, teniendo siempre en cuenta a la otra persona, especialmente en situaciones delicadas.