

Inteligencia Emocional Pastoral

Por Lydia Boschetti, Ph.D, LMHC



Gracias por Asistir al Taller

- Bienvenida
- ¿Quién soy yo?
- Oremos
- ¿Por qué inteligencia emocional Pastoral?

Inteligencia Emocional

Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.



Daniel Goleman

Una persona con IE...

- Es consciente de su estado emocional, poseen las herramientas para controlar sus emociones.
- Sus juicios son basados en hechos, no en suposiciones.
- Transforma lo negativo a positivo, son responsables de sus actos.
- Ponen límites y son firmes de ser necesario. Detectan la intención de las otras personas.

Una persona con IE...

- Se rodean de gente positiva.
Seleccionan sus amistades
- Viven y disfrutan el presente.
Aprenden del pasado
Ven el futuro con optimismo.
- Cuidan sus pensamientos y palabras. Conocen las consecuencias en sus emociones.
- Posee “Conciencia Emocional”, que le permite reconocer cuáles son las emociones envueltas en momentos de crisis y sus efectos en nosotros y en los demás”



Una persona con IE...

- Compran años de vida. Compran libros, van a seminarios, invierten en cursos de desarrollo, etc.
- Saben cual es el momento oportuno para actuar observando el estado emocional de las personas.
- Tienen una alta capacidad de empatía.
- Consiguen el balance y la negociación entre la razón y la emoción.

Racional: Neocortex

Creatividad

Planificación, Lenguaje, lógica

Futuro

Limitación:

Ansiedad, obsesión y el estrés

Límbico

Aprendizaje

Emociones

Pasado

Limitación:

Sufrimiento

Reptil

Conservación

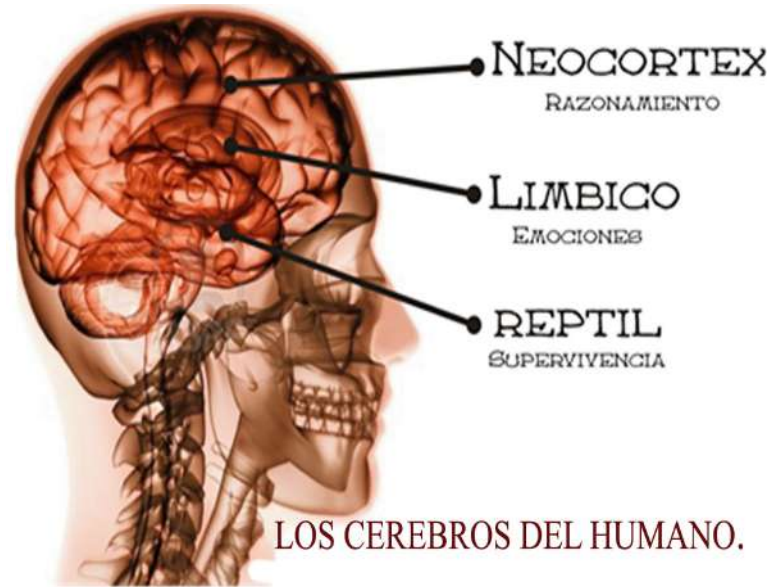
Atacar/huir

Presente

Limitación:

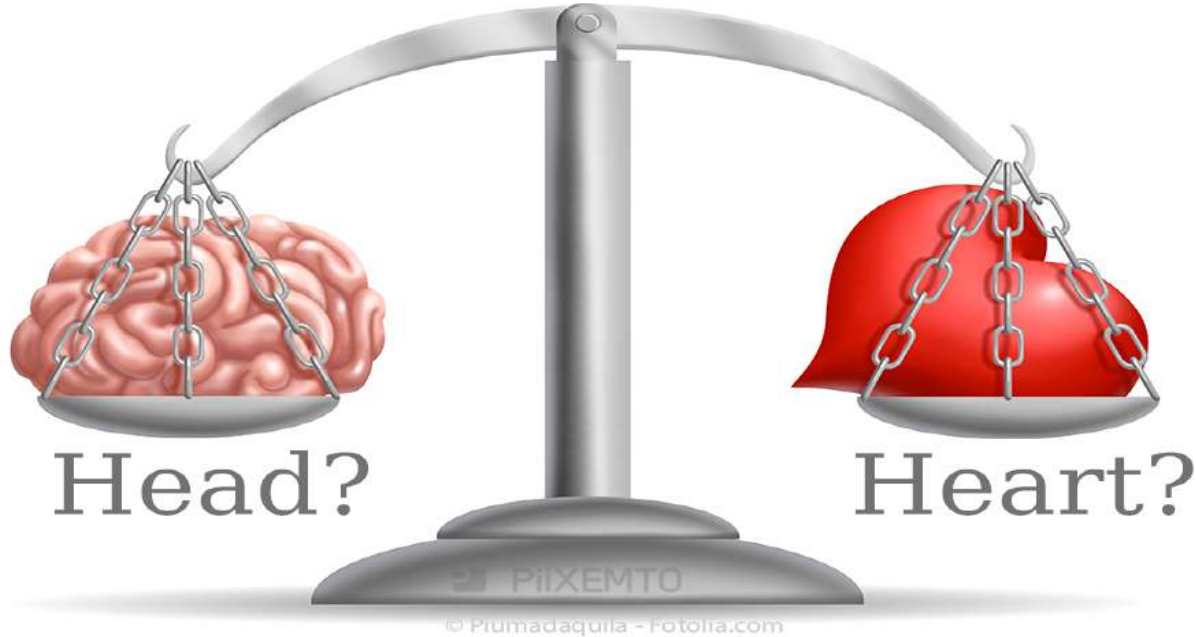
Miedo

Dr. McLean



Mente Racional

Mente Emocional



Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón;
Pruébame y conoce mis pensamientos;
Y ve si hay en mí camino de perversidad,
Y guíame en el camino eterno. Salmo 139:23-24

Nuestro Cerebro

- 100,000,000,000 de neuronas.
- La corteza cerebral esta compuesta por 15,000,000,000
- Cada una se puede tener mas de 50,000 conexiones sinápticas formando una red estructural que es mas de 100 veces mas compleja que la red telefónica mundial.
- 2% masa corporal pero consume el 20% de la energía del cuerpo humano.

El Corazón

- El corazón contiene un sistema nervioso independiente y bien desarrollado con más de 40,000 neuronas y una compleja red de neurotransmisores, proteínas y células de apoyo.
- Puede tomar decisiones y pasar a la acción independientes del cerebro, puede aprender, recordar y percibir.
- Existen cuatro tipos de conexiones que parten del corazón y van hacia el cerebro.

Sus funciones son filtrar la información, aprender, recordar y tomar decisiones independientes al cerebro craneal, conectar el cerebro cardíaco-cerebro craneal.

Dr. Armour y Dr. Jeffrey Ardell

¿Qué dice la Biblia?

- Mateo 15:19
Porque del Corazón salen los malos pensamientos, los homicidios, los adulterios, las fornicaciones. Los hurtos, los falsos testimonios, las blasfemias.
- Proverbios 12:25
La ansiedad en el corazón del hombre lo deprime, mas la buena palabra lo alegra.
- Proverbios 15:13
El corazón gozoso alegra el rostro, pero en la tristeza del corazón se quebranta el espíritu.
- Proverbios 4:23
Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón porque de el mana la vida.

Emoción

Reacción natural

Situación
Concreta

Reacciones
Fisiológicas

Conducta
Respuesta

Pensamientos

Ira, tristeza, alegría, indignación, miedo, ansiedad, asombro, entre otras

Capacidad para reconocer y/o percibir, comprender y regular nuestras emociones y la de los demás.



**LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

Inteligencia Emocional

Intra Personal {

- Auto-conciencia
- Auto-regulación
- Auto-motivación

Inter Personal {

- Empatía
- Habilidades Sociales

1. Auto-Conciencia

Reconocer nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones.

- 1. Conciencia Emocional:**
Reconocer nuestras emociones y sus efectos.
- 2. Valoración Adecuada de uno mismo:**
Fortalezas y Debilidades:
Evaluación Realista
- 3. Confianza en uno mismo:**
En la valoración que hacemos de nosotros mismos y en nuestras capacidades

2. Auto-Regulación

Control de nuestros estados, impulsos y recursos internos

1. **Auto-Control:** Manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos
2. **Confiabilidad:** Fidelidad y Sinceridad
3. **Integridad:** Asumir responsabilidad de nuestra actitud personal
4. **Adaptabilidad:** Flexibilidad para afrontar los cambios
5. **Innovación:** sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoque e información

3. Auto-Motivación

Tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de nuestros objetivos.

1. **Motivación de Logro:** Esforzarse por mejorar o satisfacer un criterio de excelencia.
2. **Compromiso:** Secundar los objetivos de un grupo
3. **Iniciativa:** Prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión
4. **Optimismo:** Persistencia en la ejecución de los objetivos, aun cuando se presentan los obstáculos.

4. Empatía

- Presentar una elevada **sensibilidad social**
- Captar la **comunicación no verbal** de los otros
- Saber dar **Feedback social**:
- **Les gusta escuchar**
- **Respetar o comprenden los motivos** de las conductas de los demás.



5. Habilidades Sociales

Capacidad para inducir respuestas deseables en los demás.

- **Influencia:**
Utilizar técnicas de persuasión eficaces.
- **Comunicación: Asertividad**
Emitir mensajes claros y convincentes
- **Liderazgo:**
Inspirar y dirigir a grupos y personas.
- **Catalizador del Cambio:**
Iniciar o dirigir los cambios.

5. Habilidades Sociales

- **Resolución de Conflictos:**
Capacidad de negociar y resolver conflictos.
- **Colaboración y cooperación.**
Ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta común.
- **Habilidades de equipo:**
ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas.

- ⊙ Se una persona con iniciativa
- ⊙ Trabaja con entusiasmo.
- ⊙ Control y dominio propio
- ⊙ Aprende a trabajar en equipo
- ⊙ Aprender de tus errores y corrígelos
- ⊙ Dedica tiempo y dinero
- ⊙ Cuida tu salud física y mental
- ⊙ Perseverancia

Estrategias de auto-regulación

1. Respira profundo, espera 10 segundos.
2. Piensa en la situación e identifica la emoción que sientes. Analízalos
3. Identifica pensamientos, sentimientos e impulsos. Analízalos
4. Pensar, imaginar y hacer cosas que lo tranquilicen
5. Expresar emociones de forma adecuada.
6. Hablar de forma asertiva y en control.

Técnicas de autoregulación

- Técnicas de relajación
- Técnica de respiración
- Ejercicios Físicos
- Terapia cognitiva. Razonamiento lógico.
- Terapia cognitivo-conductual
- Counseling
- Fomente la Espiritualidad
- Edúquese y comprométase a ser cada día mejor
- Técnica visualización

Oremos



www.LydiaBoschetti.com

Email: Lydia@LydiaBoschetti.com

Lydia Boschetti

