

Inteligencia Emocional

Telmo Becerra Salas

20/20 COACH

telmo@2020coach.pe

Seminario Miércoles del Exportador - PromPerú

24 de agosto de 2016

Lima, Perú





**"Esta es tu última oportunidad.
Después de esto, no hay vuelta atrás.
Toma la píldora azul: el cuento termina,
despiertas en tu cama
y creerás lo que quieras creer.
Toma la píldora roja: permaneces en el
país de las maravillas
y te mostraré qué tan profundo llega el
agujero del conejo."**

Morfeo a Neo

The Matrix



**“EL CORAZÓN TIENE RAZONES
QUE LA RAZÓN DESCONOCE”**

BLAS PASCAL



**ES IMPOSIBLE SER RACIONAL
SIN SER EMOCIONAL**

[SOMOS SERES EMOCIONALES]

**LAS EMOCIONES
PUEDEN NUBLAR LA CONSCIENCIA
PERO
SIN EMOCIONES
NO HAY POSIBILIDAD
DE CONSCIENCIA**

EMOCIONES

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

¿CÓMO OPERAN?

¿QUÉ SON ?

¿QUÉ HAGO?

¿CÓMO AYUDO?

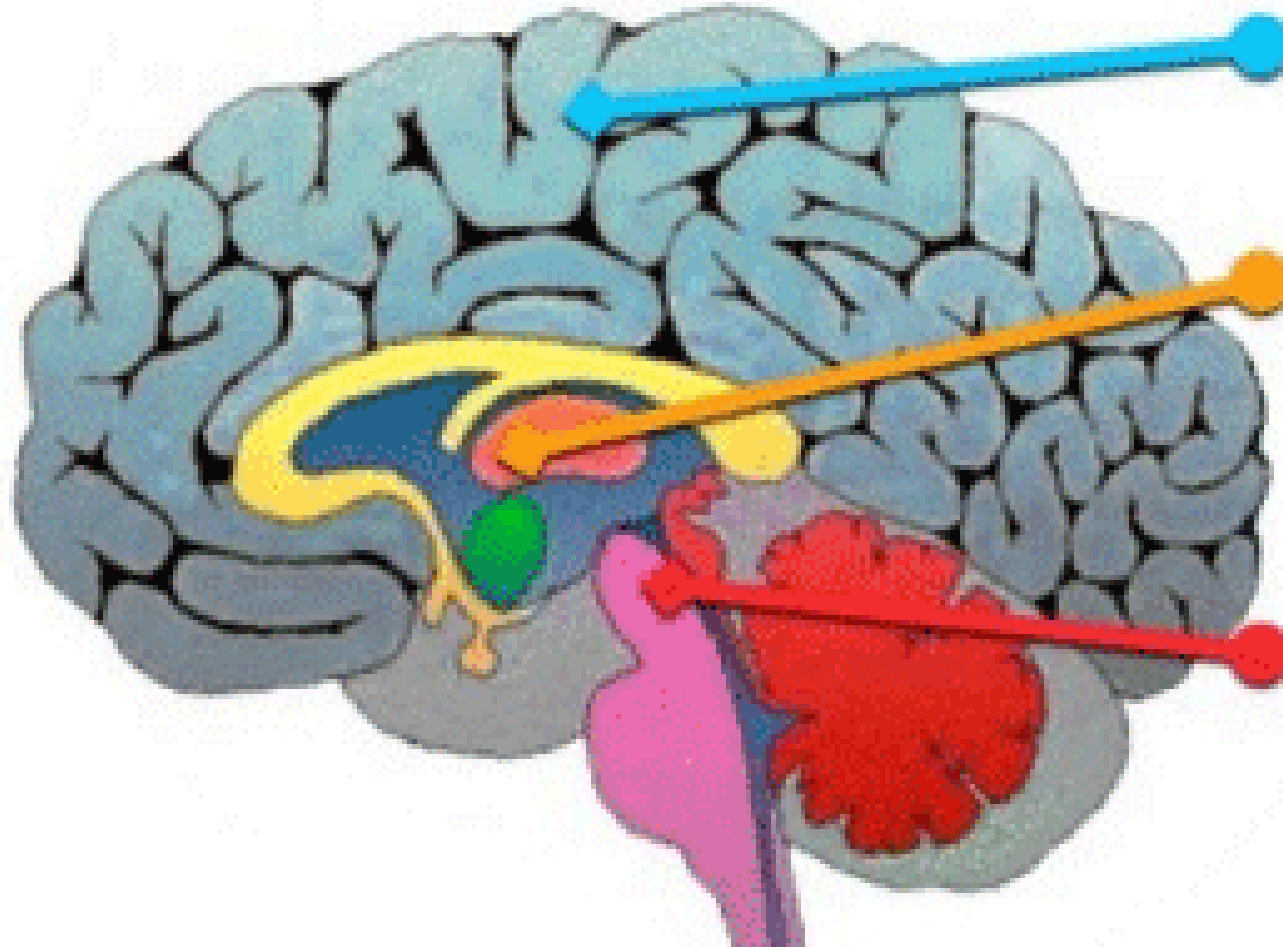
**LAS EMOCIONES AFECTAN
NUESTRA FISIOLÓGÍA**







Cérebro Triuno



Neocortex:

Raciocinio. Reflexión.

Cerebro límbico:

Emociones.
Percepción no consciente.

Cerebro reptiliano:

Instinto. Supervivencia.

**GENÉTICAMENTE ESTAMOS
PREPARADOS PARA PROCESAR
INFORMACIÓN MÁS RÁPIDO DE LO
QUE PODEMOS PENSAR**

[LA INTUICIÓN]

**TENEMOS MUCHA MÁS CAPACIDAD
DE RECIBIR INFORMACIÓN
QUE PROCESARLA**

[SISTEMA NERVIOSO]

**EL 95% (O MÁS)
DE LO QUE PERCIBIMOS
NO ENTRA
EN LA PARTE DEL CEREBRO
QUE ES CONSCIENTE**

(CEREBRO NEOCÓRTEX)

**INTELIGENCIA NO CONSCIENTE
EN EL SENTIDO COGNITIVO
NO FREUDIANO**

**[COMO EL SISTEMA OPERATIVO
WINDOWS DE UNA PC
Y LO QUE SE OPERA EN LA PANTALLA]**

**TENEMOS UNA CAPACIDAD
“ILIMITADA”
DE PROCESAMIENTO
INCONSCIENTE**

MILLONES DE AÑOS DE EVOLUCIÓN

POLARIDAD BÁSICA:

AMOR - ODIO
ALEGRIA - TRISTEZA

ATRACCIÓN - REPULSIÓN

**LOS ORGANISMOS
SIENTEN
ATRACCIÓN Y REPULSIÓN
POR CIERTAS COSAS**

PISCINA GENÉTICA

BIOLOGIA DE LOS ORGANISMOS

**APARICIÓN DEL NEOCÓRTEX
(CEREBRO CORTICAL)**

ANTES DEL NEOCORTEX : ANIMALES

**DESPUÉS DEL NEOCÓRTEX- SER HUMANO:
CAPACIDAD DE REFLEXIONAR
SOBRE LO QUE SENTIMOS**

PREGUNTAS FILOSÓFICAS

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE MI VIDA?

**MÁS ALLÁ DE LA ENERGÍA QUE SENTIMOS
POR LA EMOCIÓN QUE NOS INVADE
PODEMOS ACTUAR
LUEGO DE REFLEXIONAR
SOBRE LO QUE SENTIMOS**

**“LO QUE SABE BIEN
NO SIEMPRE HACE BIEN”**

**“LO QUE HACE BIEN
NO SIEMPRE SABE BIEN”**

**LO QUE NOS CAE BIEN Y LO QUE NOS CAE MAL
POLOS DE ATRACCIÓN Y REPULSIÓN
(PLACER Y DOLOR):
EMOCIONES**

**ALEGRIA Y TRISTEZA
ENTUSIASMO Y MIEDO
GRATITUD Y ENOJO
ORGULLO Y ENOJO**

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

[CONVERTIR EL SUJETO EN OBJETO]

REFLEXIÓN DE LOS LENTES:

EL MUNDO NO ES COMO CREO QUE ES

**ES ASÍ COMO YO LO VEO
POR LOS LENTES QUE TENGO PUESTOS**

[MODELOS MENTALES]

**ME QUITO LOS ANTEOJOS
Y DEJO DE VER
A TRAVÉS DE LOS ANTEOJOS
Y VEO LOS ANTEOJOS**

[CONVERTIR EL SUJETO EN OBJETO]

REFLEXIÓN:

**YO VEO A TRAVÉS DE LA ENERGÍA
INCONSCIENTE QUE HE PROCESADO
SOBRE QUÉ FUNCIONA
BIEN O MAL
EN MI MUNDO**

[EMOCIONES]

LAS EMOCIONES:

MUY BUENAS CONSEJERAS

PERO

PÉSIMAS DUEÑAS

**UNA PERSONA
EMOCIONALMENTE INTELIGENTE**

**SÍ PUEDE REFLEXIONAR
SOBRE SUS EMOCIONES**

**UNA PERSONA
EMOCIONALMENTE INTELIGENTE**

**SABE QUITÁRSELAS
(COMO LOS LENTES)**

PARA APRENDER DE ELLAS

MODELO DE CONSCIOUS BUSINES (EMPRESA CONSCIENTE)

FRED KOFMAN

YO:

**RESPONS- (H) -ABILIDAD
(RESPONDER COMO PROTAGONISTA)**

HUMILDAD (APRENDIZAJE)

INTEGRIDAD (VALORES)



NOS:

COMUNICACIÓN (AUTÉNTICA)
COORDINACIÓN (IMPECABLE)
NEGOCIACION (CONSTRUCTIVA)



UHU:

MAESTRÍA EMOCIONAL



PASOS A SEGUIR HACIA LA MAESTRÍA EMOCIONAL:

¿QUÉ SON?

¿QUÉ HAGO?

¿CÓMO AYUDO?

LAS EMOCIONES SON ENERGÍA

**POLARIDAD DE
ATRACCIÓN Y REPULSIÓN**

**SE PUEDE EXPLICAR CON HISTORIAS
CONSCIENTES**

EN CONSCIOUS BUSINESS

**LAS ENTENDEMOS COGNITIVAMENTE
LENGUAJE: CONVERSACIONES**

[PALMA Y DORSO DE LA MANO]

**LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
EMOCIONALES REQUIERE:**

**ACTO DE CONSCIENCIA Y
VOLUNTAD**

**ENCONTRAR MODOS DE UTILIZAR LA
PODEROSA INFORMACIÓN CONTENIDA EN
LAS EMOCIONES SIN PERMITIR QUE ÉSTAS
NOS CONTROLEN.**

**(PERMANECER CENTRADOS ANTE
CIRCUNSTANCIAS DIFÍCILES)**

INTELECTO:

**ASPECTO DE LA MENTE REFERIDO A
PROCESOS COGNITIVOS:**

**MEMORIA, IMAGINACIÓN,
RAZONAMIENTO,
COMPRENSIÓN LÓGICA,
EVALUACIÓN RACIONAL**

EMOCIÓN:

**ESTADO SISTÉMICO DE UNA PERSONA QUE
INCLUYE ASPECTOS:**

**FISIOLÓGICOS,
MENTALES,
IMPULSIVOS Y DE
COMPORTAMIENTO**

INTELIGENCIA:

**CAPACIDAD DE DISTINGUIR ELEMENTOS
EN CIERTO DOMINIO Y OPERAR
EFECTIVAMENTE EN BASE A ESAS
DISTINCIONES**

(INTELIGENCIA FINANCIERA, POR EJ.)

INTELIGENCIA EMOCIONAL:

**“CAPACIDAD DE RECONOCER NUESTRAS
PROPIAS EMOCIONES,
PARA AUTO-MOTIVARNOS
Y GESTIONAR LAS EMOCIONES
DENTRO DE NOSOTROS
Y EN NUESTRAS RELACIONES”**

DANIEL GOLEMAN

**MAPA COGNITIVO
PARA ENTENDER LAS EMOCIONES:**

**NO HAY EMOCIONES MALAS
NO HAY EMOCIONES BUENAS
TODAS SON MAESTRAS:
OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO
O
FUENTE DE SUFRIMIENTO**

EMOCIONES BÁSICAS:

+

-

ATRACCIÓN

REPULSIÓN

(AMOR)

ALEGRÍA

ENTUSIASMO

GRATITUD

ORGULLO

TRISTEZA

MIEDO

ENOJO

CULPA

**TODA EMOCIÓN “TE PIDE”
QUE HAGAS ALGO (ACCIÓN)**

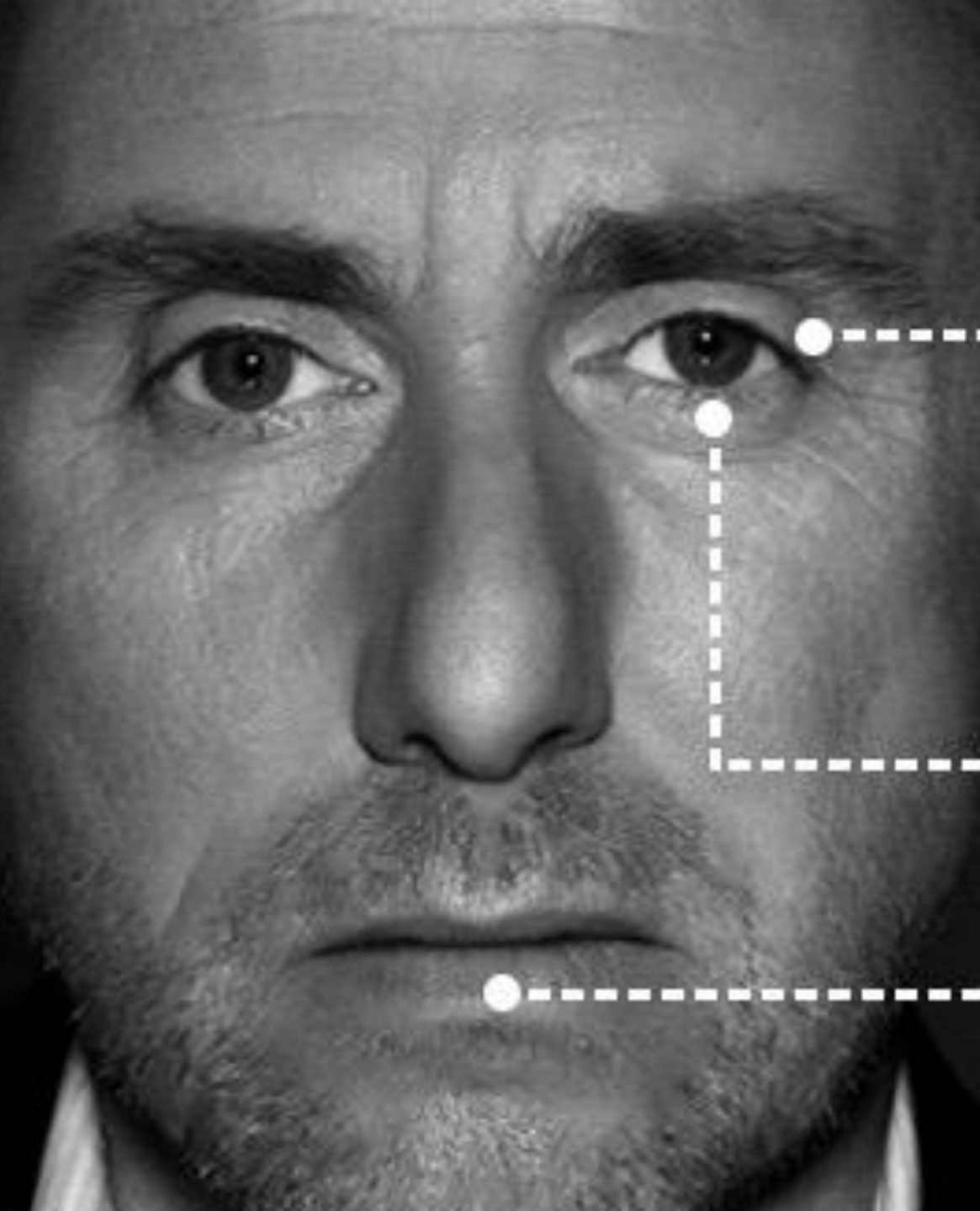
**¡ADVERTENCIA !
HAZ CASO A TUS EMOCIONES SI NO
QUIERES CAER EN BANCARROTA
(EMOCIONAL)**

**LA DEPRESIÓN
ES UNA BANCARROTA
EMOCIONAL
(TRISTEZA MAL MANEJADA)**

LA TRISTEZA

TE PIDE EL DUELO

**EL DOLOR ES INEVITABLE
EL SUFRIMIENTO ES OPCIONAL**



Tristeza

- ① Párpados ligeramente hacia abajo
- ② Mirada perdida
- ③ Esquinas de los labios hacia abajo

EL MIEDO

**TE PIDE QUE TE PROTEJAS
TE PIDE ACCIÓN
PARA EVITAR QUE PASE
LO QUE TEMES**

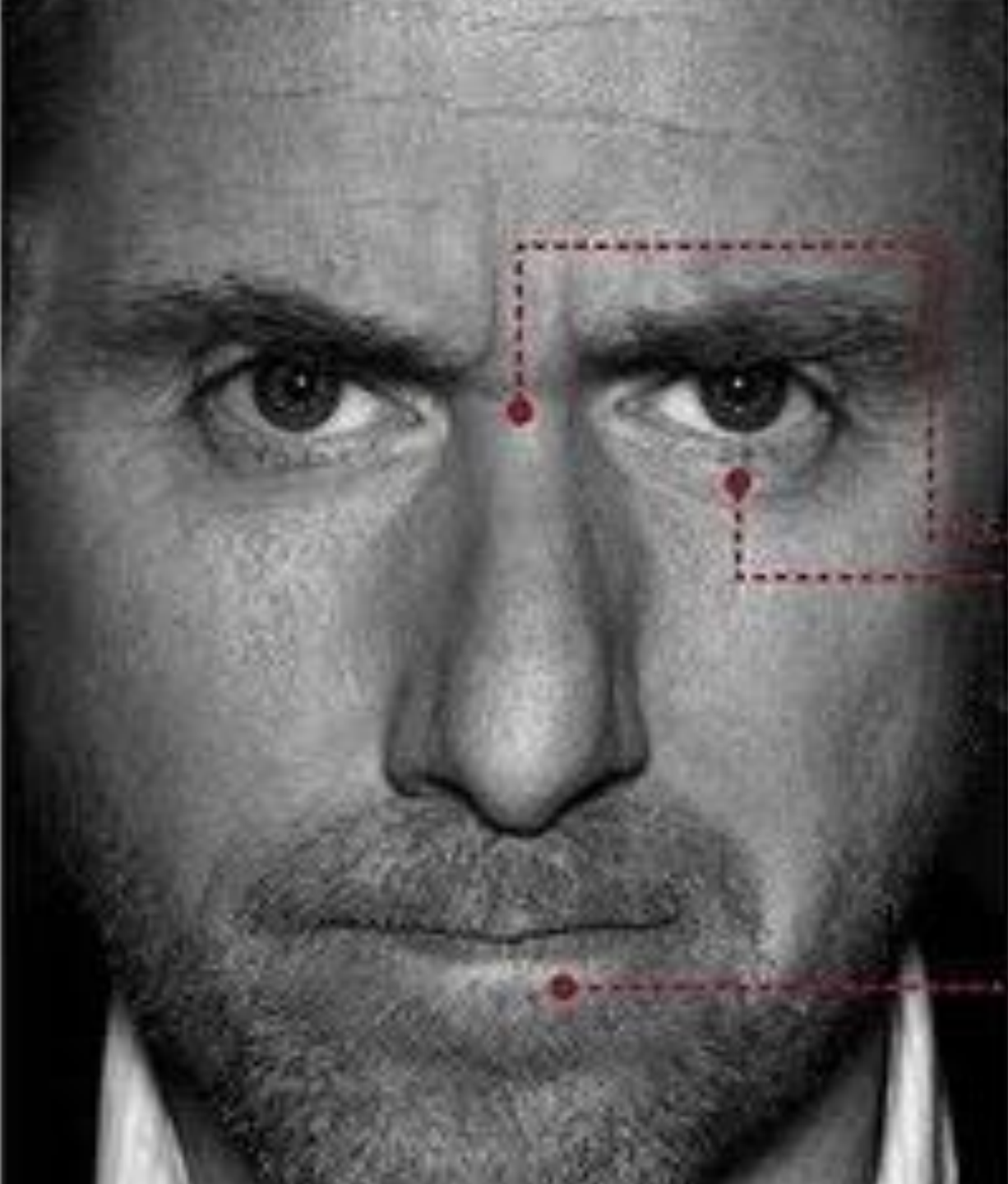


miedo

- ① cejas levantadas y juntas
- ② párpados superiores levantados
- ③ párpados inferiores tensos
- ④ labios ligeramente estirados hacia las orejas

EL ENOJO

**TE PIDE JUSTICIA, RECLAMO
QUE NO PERMITAS QUE PASEN LOS
LIMITES O QUE VUELVA A PASAR**



enfado

- ① Las cejas bajan y se juntan
- ② La mirada se enfurece
- ③ Los labios se estrechan

LA CULPA

**TE PIDE QUE REPARES
QUE PIDAS DISCULPAS
[PORQUE HICISTE ALGO
EN CONTRA DE TUS VALORES]**



**DESVIACIONES
(MAL MANEJO DE EMOCIONES)**

**DE LA TRISTEZA
LA DEPRESIÓN**

**DE LA CULPA
EL REMORDIMIENTO**

DESVIACIONES (MAL MANEJO DE EMOCIONES)

**DEL ENFADO:
EL ODIO**

**DEL MIEDO:
LA ANGUSTIA**

LA ALEGRÍA

TE PIDE QUE CELEBRES



felicidad

Una verdadera sonrisa incluye:

- ① patas de gallo marcadas
- ② mejillas arriba
- ③ movimiento de los músculos que rodean los ojos

EL ENTUSIASMO

**TE PIDE QUE ACTÚES, QUE APROVECHES
LA MOTIVACIÓN PARA LOGRARLO**



EL ORGULLO

**TE PIDE QUE RECONOZCAS
LO QUE HICISTE BIEN
¿QUE MÁS TIENES QUE HACER PARA
CRECER CON TUS VALORES?**



LA MEDITACIÓN

**HERRAMIENTA EFICAZ PARA COMBATIR LA
ANGUSTIA
RESPIRACIÓN CONSCIENTE**



¿QUÉ HAGO?

**LA TENTACIÓN NATURAL
ES REPRIMIR
LAS EMOCIONES**

**PRIMER PASO ES SENTIRLA
(NO REPRIMIRLA)**

**“A NADIE LE CIERRO LA PUERTA
TODOS SON BIENVENIDOS”**

SENTIRLA (NO ACTUAR)

NO JUZGARLA

ELLA NO ES TU DUEÑA

NO TIENES QUE ACTUAR DE INMEDIATO

ELLA ES TU CONSEJERA

**APRECIARLA
COMO UN MAESTRO ZEN.**

METERTE EN LA EMOCIÓN

**RESPIRAR PROFUNDAMENTE
(UNA DOS TRES VECES..)**

**PROCESAR LA EMOCIÓN CON LA
CONSCIENCIA**

INDAGARLA (SELF- COACHING)

¿POR QUÉ ME SIENTO ASÍ?

¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE ME MOLESTA?

**¿ESTOY CEGADO POR LA EMOCIÓN
Y NO VEO LOS HECHOS?**

**¿QUÉ PUEDO HACER AL RESPECTO?
(RESPONS -(H)- ABILIDAD)**

**LA HABILIDAD DE RESPONDER NO ESTÁ
CONDICIONADA POR LA EMOCIÓN**

**ESTOY MOLESTO
ESTOY CON MIEDO**

**¿QUÉ PUEDO HACER?
¿QUIÉN ELIJO SER?**

**¿QUÉ VALORES GUIARÁN MI
COMPORTAMIENTO?**

¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

¿QUÉ QUISIERA QUE PASE?

¿DE QUIÉN DEPENDE QUE PASE?

¿CÓMO ME QUEDARÍA EN PAZ?

HABLAR BAJA EL NIVEL DE LA EMOCIÓN

NUNCA LE DIGAS A ALGUIEN

(O A TI MISMO):

- NO TE SIENTAS ASÍ**
- NO ES PARA TANTO**

TODOS LO QUE SIENTES ES CORRECTO

**REPRIMIRTE (O EXPLOTAR)
VA EN CONTRA
DE LA EMOCIÓN
Y DE TU SALUD**

**“LA MAESTRÍA EMOCIONAL ES
DOS VECES MÁS IMPORTANTE
QUE EL COEFICIENTE
INTELECTUAL”**

DANIEL GOLEMAN

- **FLEXIBILIDAD**
- **VÍNCULOS**
- **AUTOCONTROL**
- **RESPONSABILIDAD**
- **GENEROSIDAD**
- **HABILIDADES SOCIALES**
- **RESPECTO Y COOPERACIÓN**

AUTO-CONCIENCIA:

PERSPECTIVA DE “TESTIGO”

**SOMOS RESPONSABLES DE NUESTRAS
ACCIONES**

**NO SOMOS RESPONSABLES DE NUESTRAS
EMOCIONES**

¿CUÁNDO SENTIMOS ESTAS EMOCIONES?

FELICIDAD

TRISTEZA

ENTUSIASMO

MIEDO

GRATITUD

ENFADO

CULPA

**LA IRA Y LA CULPA SON EMOCIONES
DIFÍCILES DE DOMINAR**

**NECESITAS DAR UN PASO ADICIONAL:
EL PERDÓN**

**EL PERDÓN ES UNA DECISIÓN
DECIDES LIBERARTE DEL
RESENTIMIENTO
TE COMPROMETES A VIVIR EN EL
PRESENTE**

MAESTRIA EMOCIONAL

PERDONAR A OTROS

PERDONARNOS A NOSOTROS MISMOS

MAESTRIA EMOCIONAL

**COMPRENDER LAS EMOCIONES
DE LOS OTROS**

TELMO BECERRA

20/20 COACH

Área de expertise:

Conscious Business Coaching

aplicado a la Inteligencia emocional

Negocios, Desarrollo personal, Ventas
Liderazgo Ejecutivo y para Emprendedores.

WhatsApp: +51 990722336

Correo: telmo@2020coach.pe

Facebook: <https://www.facebook.com/2020coach>

Skype: Telmo.2020coach.pe

LinkedIn: <https://pe.linkedin.com/in/telmobecerra>

http://cbcinternational.org/coaches_certificados



¡Muchas Gracias !

