



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

SALUD LABORAL

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL DESDE UNA PERSPECTIVA ENTRE LA RAZÓN Y LA EMOCIÓN.

Boletín No. 3
Abril de 2025

INTELIGENCIA EMOCIONAL



La capacidad de autogestionar las propias emociones, ser plenamente consciente de ellas en momentos de estrés y manejar equilibradamente las reacciones se conoce como inteligencia emocional. Este equilibrio entre la razón y la emoción es crucial para prevenir enfermedades o afectaciones de tipo mental y psicológico.

Fortalecer o desarrollar la inteligencia emocional depende de la madurez psicológica, así como de la capacidad de autorreconocimiento y autocontrol. Estas habilidades permiten gestionar reacciones que, de no ser controladas, pueden intensificar sensaciones o síntomas mentales y físicos, y desencadenar afectaciones emocionales, mentales u orgánicas en las personas.

OBJETIVOS

-Sensibilizar que las emociones mal tramitadas con el tiempo si pueden desencadenar enfermedades de tipo mental.

-Proteger la salud mental por medio de estrategias que aporten a la autogestión, comprensión y autocontrol emocional.

-Fortalecer habilidades del ser que promuevan la inteligencia emocional

-Resaltar que el coeficiente emocional es el soporte de la verdadera inteligencia.

COMPETENCIAS O ATRIBUTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nuestro psicólogo, periodista y escritor estadounidense Daniel Goleman quien ha sido gran influyente e investigador con todo lo relacionado a la inteligencia emocional, aporta los siguientes atributos que suman de forma importante para el equilibrio entre la razón y la emoción.

•Autoconocimiento:

•Capacidad de ser conscientes de nuestras propias emociones y comprenderlas hasta el punto de autoconocer limitaciones, perfil emocional, metas, valores y el impacto en los demás.



•Autorregulación:

•Capacidad de regular las propias emociones. En lugar de actuar impulsivamente. Habilidad de detenerse y examinar las emociones antes de reaccionar.

•Motivación:

•Impulso que permite llevar a cabo las propias metas y objetivos. Habilidad de dirigir las emociones hacia las metas y la resiliencia.



•Empatía:

•Habilidad de conectar con la emoción de los demás. Poder soltar un poco la propia subjetividad y comprender la emoción del otro.

•Habilidad social:

•Capacidad de influenciar positivamente en otros por medio de la comunicación, promoviendo un equilibrio en las relaciones interpersonales.



FORTALECE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



Desarrolla el autoconocimiento por medio de preguntas de autoevaluación que permitan reconocer un perfil emocional y las diferentes reacciones en distintas situaciones.



Práctica la atención plena y fortalece regular las propias emociones de forma consciente con el fin de llegar al autocontrol.



Mejora la empatía; a través de la objetividad al momento de comprender y conectar con las emociones de los demás y desarrollar una perspectiva desde el otro y no desde subjetividades viciadas por cierres emocionales pendientes.



Practica la escucha activa en lugar de pensar en lo que dirás a continuación, lleva toda tu atención a lo que la otra persona está diciendo.



Practica la adaptabilidad o la habilidad de ser flexible en diferentes situaciones, es fundamental para la inteligencia emocional. Una vez que te hayas vuelto bueno para reconocer tus emociones y las de los demás, usa la adaptabilidad para reaccionar de manera apropiada. Esto se llama autorregulación.



Piensa en las habilidades sociales como en la habilidad de aplicar lo que se entiende de inteligencia emocional en el lugar de trabajo. Una vez que hayas podido comprender tus emociones y las de los demás, utiliza el nivel de conciencia social que tienes para comunicarte y colaborar de manera más efectiva.

Reporte ante el SST:

Si el trabajador se encuentra con afectaciones de tipo psicológico o presenta algún tipo de crisis emocional, debe informarlo al Subsistema de Seguridad y Salud en el Trabajo al correo:

pvepsicosocial@udistrital.edu.co.



BIBLIOGRAFIA
[HTTPS://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills](https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills)

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo
Sede Carrera 7 # 40B - 53 Piso 6 - Tel. 3239300 ext. 1612
seguridadysaludt@udistrital.edu.co
<https://sgsst.udistrital.edu.co/>