



**BRIGADIER GENERAL
CARLOS IVÁN
MORENO OJEDA**
Comandante Comando
de Personal

**BRIGADIER GENERAL
GERMÁN LÓPEZ
GUERRERO**
Director Sanidad Ejército

**CR. GELVER
AUGUSTO DUARTE
SANDOVAL**
Subdirector DISAN EJC

**TC. JAVIER GUILLER-
MO CELY BARAJAS**
Subdirector Científico
DISAN EJC

**TC. HUGO ENRIQUE
MONROY BERNAL**
Oficial Salud Mental
DISAN EJC.

**PS. LISED MILENA
RODRÍGUEZ GUTIÉ-
RREZ**
Coordinadora Vigilancia
Epidemiológica
Salud Mental

“Trabajar la
**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**
desde la infancia
permite en la vida
adulta gestionar
mejor las emocio-
nes y ser más
resilientes ante
situaciones adver-
sas. Además, ayu-
da a prevenir la
violencia en sus
distintas manifes-
taciones”.

Vanessa Galego.



SALUD MENTAL

**BOLETÍN No. 22
FEBRERO DE 2016**

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Factor Protector frente a la Violencia

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Goleman (1998, p. 98), define la Inteligencia Emocional como “la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”

Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence, Nw York: Bantman.



TIPOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL: Se refiere a la comprensión de las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regularlas según la situación.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL: Implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro.

CLASIFICACIÓN Y HABILIDADES DESARROLLADAS



CONOCE TUS EMOCIONES Y APRENDE DE ELLAS...

*Patria, Honor, Lealtad
“Dios en todas nuestras actuaciones”
Fe en la Causa*

¿Para qué sirve la Inteligencia Emocional?



- ⇒ Fortalece la Autoestima sana. Promueve el Autocontrol y la empatía.
- ⇒ Facilita la Toma de decisiones. Permite identificar las propias emociones y las de los demás.
- ⇒ Mejora las redes de apoyo. Favorece las habilidades sociales.
- ⇒ Ayuda a mejorar la crianza y educación de sus hijos. Evita entrar en un círculo de Violencia. Mejora la comunicación. Promueve las relaciones familiares y favorece la retroalimentación positiva.
- ⇒ Mantiene la motivación personal hacia el logro de objetivos. Flexibiliza los pensamientos.

TIPS PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1

Asegurarse de entender bien cada sentimiento u emoción. (Es frecuente que las personas confundan miedo con rabia, por ejemplo).

2

No usar nunca la emoción como justificación para maltratar a otro. ("Tengo rabia, puedo decir lo que quiera para desahogarme").

3

Siempre preguntarnos "¿es útil sentirme así en este momento?", "¿adónde me va a llevar esta emoción?"

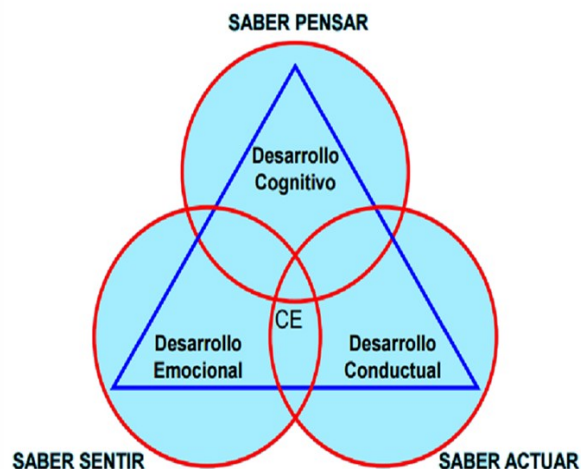
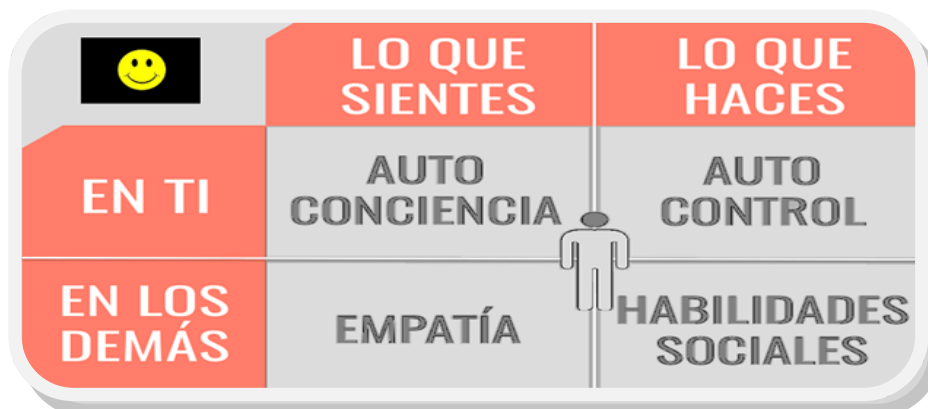


DIAGRAMA EMOCIONAL PARA TENER EN CUENTA



DIRECCIÓN DE SANIDAD DEL EJÉRCITO

Cra. 7 No. 52 - 48

Bogotá - Colombia

Teléfono 3470200/11 Ext. 161—125—118

www.disanejercito.mil.co

disanejc@ejercito.mil.co

