

[inteligencia emocional]

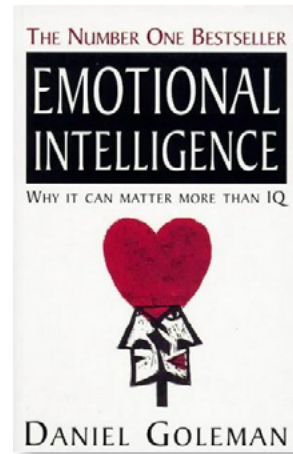


[inteligencia **emocional**]

> INTRO

>> INTRO

El concepto de Inteligencia Emocional fue acuñado por P. Salovey y J. D. Mayer en 1990.



THE NUMBER ONE BESTSELLER
DANIEL GOLEMAN

Emotional Intelligence

Why it can matter more than IQ

A partir de mediados de los noventa, la inteligencia emocional es un tema de interés general por parte de la sociedad, de tal forma que empiezan a aparecer artículos, primero en revistas de divulgación y después en las científicas, y libros sobre el tema.

En concreto, la publicación de *Emotional Intelligence* de Daniel Goleman (1995) significa una difusión sin precedentes de un concepto que hasta entonces había pasado desapercibido para el gran público.

La competencia emocional o inteligencia emocional es un concepto amplio que incluye diversos elementos, que vamos a intentar desarrollar en esta breve presentación.



[inteligencia **emocional**]

DEFINICIÓN

Goleman (1995) define la inteligencia emocional como :

“la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.

Siguiendo esta definición podemos identificar **dos bloques**:

- ➔ **Capacidad para la auto-reflexión:**
Identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.
- ➔ **Habilidad para reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo:**
Habilidades sociales, empatía, asertividad, comunicación no verbal, entre otras.



[inteligencia **emocional**]

COMPONENTES

ACTITUD POSITIVA

CONCIENCIA EMOCIONAL DE UNO MISMO

Ser consciente de nuestros estados de ánimo, y los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo.



AUTOCONTROL EMOCIONAL

Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, teniendo buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes, capacidad de autogenerarse emociones positivas.

COMPETENCIA SOCIAL

Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, lo que implica **habilidades sociales, capacidad de comunicación, empatía, respeto, asertividad**, etc ...

COMPETENCIA PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

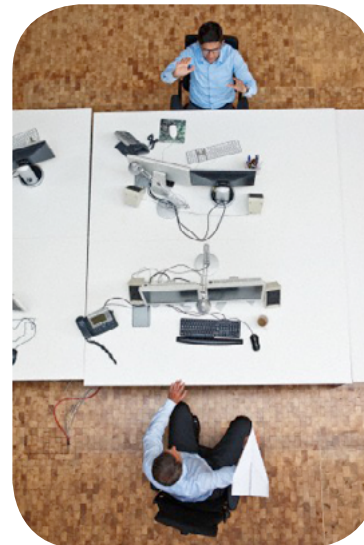
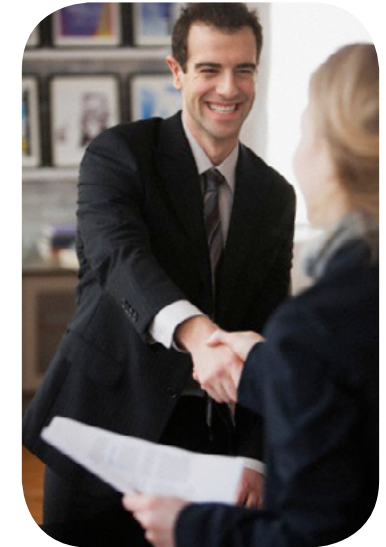
Habilidad para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, adoptando comportamientos apropiados y responsables. Dentro de esta competencia podemos incluir la habilidad para fijar objetivos realistas, toma de decisiones, búsqueda de recursos y ayuda, etc..

[inteligencia**emocional**]

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA **INTELIGENCIA EMOCIONAL**?

La competencia emocional es una capacidad muy valorada por las empresas en estos momentos.

De hecho numerosos estudios han mostrado que una de las competencias fundamentales en la consecución del éxito profesional es la Competencia Emocional.



La inteligencia o cociente intelectual parece que predice el 20% de los factores determinantes de éxito; el 80% restante parece que depende en gran medida de la Inteligencia Emocional.

V
V
V
V
V
V
V
V

¿POR QUÉ ES
IMPORTANTE LA I. E.?

[inteligencia **emocional**]

EMPATÍA

Es la capacidad de experimentar y comprender las emociones que otra persona está sintiendo.

Es una actividad que se asienta en el hecho de compartir el estado emocional de la otra persona.

Entender por qué los demás se sienten como se sienten, constituye el fundamento básico de la capacidad para establecer relaciones sociales exitosas.

Son tres, según Rosenthal, los elementos que permiten la aparición de la empatía:

- **La atención**
- **La sensación de bienestar mutua**
- **La coordinación no verbal**



[inteligencia emocional]

OPTIMISMO

El optimismo y la esperanza, al igual que la impotencia y la desesperación, pueden aprenderse. Detrás de los dos existe lo que los psicólogos denominan **autoeficacia**, la creencia de que uno tiene el control de los acontecimientos de su vida y puede hacer frente a los problemas en la medida en que se presenten.

El optimismo es tener una fuerte expectativa de que, en general, las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y de las frustraciones. El optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades. Siempre y cuando se trate de un **optimismo realista**.




[inteligencia**emocional**]

Bibliografía que puedes consultar:

- **Inteligencia emocional**
Goleman, D. (1997)
Kairós
- **Emociones: una guía interna, cuáles sigo y cuáles no**
Leslie Greenberg (2002).
Editorial Desclée de Brouwer
- **El libro de las Habilidades Sociales**
Luis Puchol, (2006)
Diaz de Santos



Si quieres profundizar
sobre este tema...
te esperamos en el 
**CURSO DE INTELIGENCIA
EMOCIONAL**