

INTELIGENCIA EMOCIONAL

2

Definir INTELIGENCIA

Es la habilidad de responder con éxito a situaciones nuevas y la capacidad de aprender de nuestras experiencias pasadas.

3

Definir INTELIGENCIA

Las pruebas de inteligencia miden “dones escolares” y que son sólo parte de la inteligencia real.

Nuestra cultura ha puesto demasiada atención al pensamiento verbal y lógico – habilidades evaluadas en prueba de inteligencia- y ha descuidado otras capacidades.

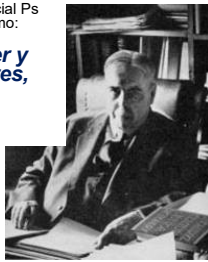
4

Inteligencia Social

Edward Thorndike

El concepto de Inteligencia Emocional, tiene precursor en el concepto de Inteligencia Social Ps Edward Thorndike (1920) que la define como:

La habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas.



5

Inteligencia Emocional

Daniel Goleman



La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos.

6

La Inteligencia Emocional se organiza en capacidades:

- Conocer las Emociones y Sentimientos propios, Manejarlos, Reconocerlos, Crear la propia Motivación, y manejar las Relaciones.



Inteligencia Emocional

Daniel Goleman

Escuela de Medicina UBO

7

Emociones básicas



Ira Miedo Tristeza Placer

Amor Sorpresa Vergüenza

8



Inteligencia Emocional Daniel Goleman

Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de Sentir, Entender, Controlar y Modificar Estados Emocionales en uno mismo y en los demás.

No es ahogar las emociones, sino Dirigirlas y Equilibrarlas.

9

MODELO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

- Goleman
- Serie de **COMPETENCIAS** que facilitan a las personas el manejo de las emociones, hacia uno mismo y hacia los demás
- Teoría de **DESEMPEÑO** aplicable de manera directa al ámbito laboral y organizacional, centrado en el pronóstico de la excelencia laboral
- **Basada** en la cognición, personalidad, motivación, emoción, inteligencia y neurociencia

- 1) Conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión.
- 2) Autorregulación.
- 3) Control de impulsos.
- 4) Control de la ansiedad.
- 5) Diferir las gratificaciones.
- 6) Regulación de estados de ánimo.
- 7) Motivación.
- 8) Optimismo ante las frustraciones.
- 9) Empatía.
- 10) Confianza en los demás.
- 11) Artes sociales.


10

Aptitud Personal	
Auto conocimiento	Conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones
Conciencia emocional	Reconocer las propias emociones y sus efectos
Autoevaluación	Conocer las propias fuerzas y sus límites
Confianza en sí mismo	Certeza sobre el propio valor y facultades
Autorregulación	Manejar los propios estados internos, impulsos y recursos
Autocontrol	Manejar las emociones e impulsos perjudiciales
Confabilidad	Mantener normas de honestidad e integridad
Responsabilidad	Dar respuesta del desempeño personal
Adaptabilidad	Flexibilidad para manejar el cambio
Innovación	Apertura y disposición para ideas y enfoques novedosos
Motivación	Tendencias emocionales que guían o facilitan la obtención de metas.
Alán de Inerte	Orientación a la mejora, norma de excelencia
Compromiso	Contribuir a las metas del grupo u organización
Iniciativa	Disposición a aprovechar oportunidades
Optimismo	Tenacidad para buscar el objetivo

11

Aptitud Social	
Empatía	Captación de sentimientos, necesidades e intereses ajenos
Comprender a los demás	Percebir los sentimientos y perspectivas ajenas e interesarse en sus preocupaciones
Ayudar a los demás a desano	Percebir las necesidades de desarrollo ajenas y fomentar sus aptitudes
Orientación hacia el servicio	Prever, reconocer y satisfacer las necesidades del cliente
Aprovechar la diversidad	Cultivar oportunidades a través de diferentes tipos de personas
Conciencia política	Interpretar las corrientes emocionales de un grupo y sus relaciones de poder
Habilidades sociales	Habilidad para inducir en los otros las respuestas deseadas
Influencia	Aplicar técnicas para la persuasión
Comunicación	Ser capaz de escuchar abiertamente y transmitir mensajes claros y convincentes
Manejo de conflictos	Negociar y resolver los desacuerdos
Liderazgo	Inspirar y guiar grupos e individuos
Catalizar el cambio	Iniciar o manejar el cambio
Establecer vínculos	Alimentar las relaciones
Colaboración y cooperación	Trabajar con otros para alcanzar metas compartidas
Habilidades de equipo	Crear sinergia grupal para alcanzar las metas colectivas

15



• **Aristóteles:**
“enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y el modo correcto”.

16