

MÓDULO 1: ASPECTOS
NEUROBIOLÓGICOS BÁSICOS DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL

TEMA 2: COMPETENCIAS INTRA E INTERPERSONALES EN
LA GESTIÓN DE EMOCIONES



*Inteligencia Emocional
Aplicada*



MÓDULO 1 -TEMA 2

COMPETENCIAS INTRA E INTERPERSONALES EN LA GESTIÓN DE EMOCIONES



Dominios y competencias de la inteligencia emocional	P. 3
Competencias personales	P. 4
Competencias sociales	P. 5

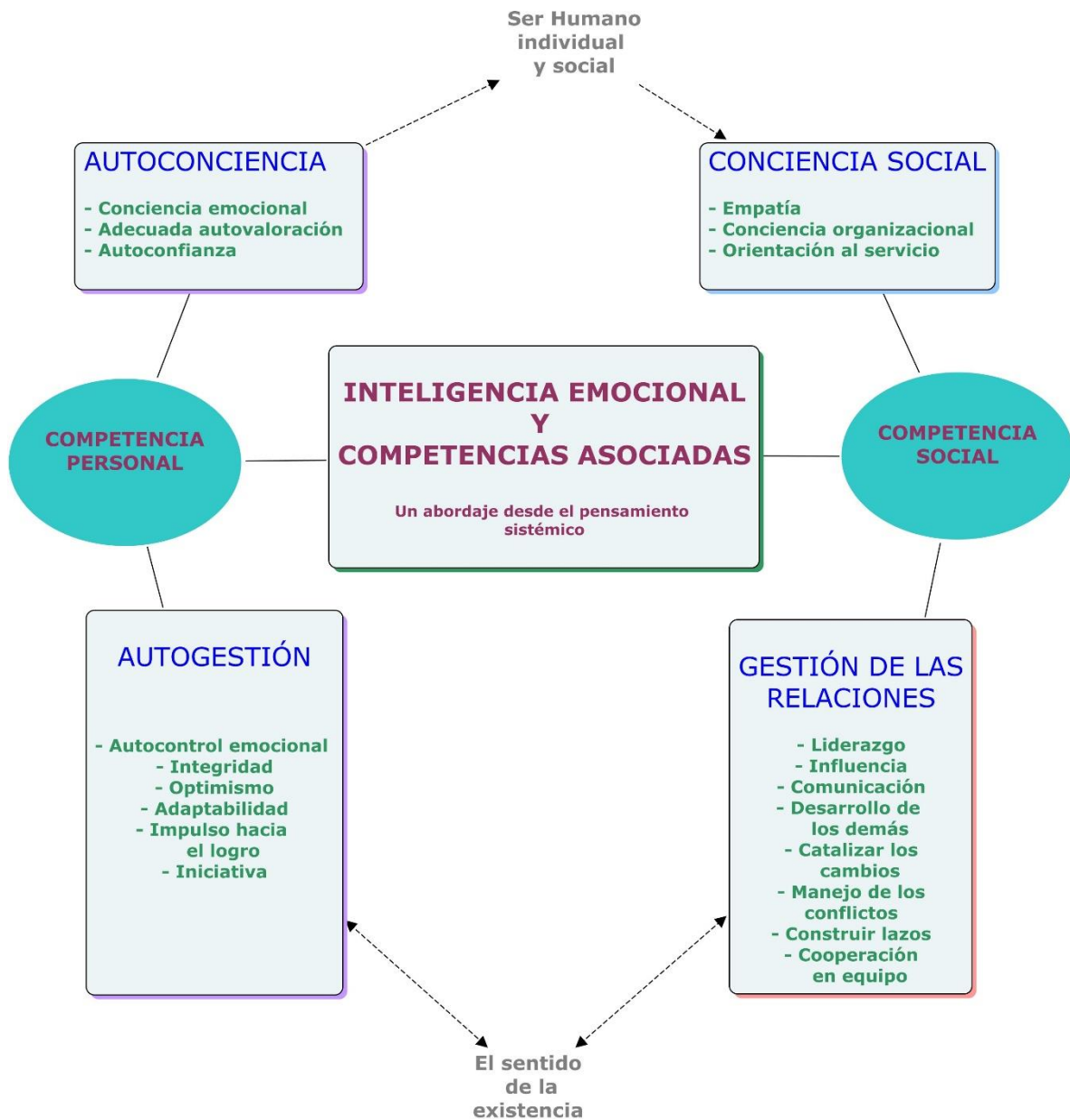


El material formativo del Proyecto DELPHI está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObrasDerivadas 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Puede ser copiado y redistribuido en cualquier medio o formato bajo los siguientes términos: otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia; no usar el material con fines comerciales; compartir el material en forma parcial o total sin transformarlo, sabiendo que si éste se transforma, no puede ser distribuido.

DOMINIOS Y COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL*

*Adaptación de las clasificaciones presentadas por Daniel Goleman y Bisquerra



COMPETENCIAS PERSONALES

<p>AUTOCONCIENCIA</p> <p>Reconocer y comprender los propios estados emocionales.</p>	<p>Conciencia emocional Identificar las propias emociones y cómo ellas afectan nuestro desempeño. Tomar conciencia de las propias emociones, percibir con precisión los propios sentimientos y emociones: identificarlos y etiquetarlos. Contemplar la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer situaciones donde hay incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes. Dar nombre a las emociones: tener eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado.</p> <p>Adecuada autovaloración Conocer las fortalezas y limitaciones propias y aprender de ellas. Autoestima: Tener una imagen positiva de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.</p> <p>Auto confianza Tener un fuerte sentido del valor y capacidad propia.</p>
<p>AUTOGESTIÓN</p> <p>Expresar de forma apropiada las emociones y controlar y redireccionar impulsos y estados emocionales.</p>	<p>Autocontrol emocional Mantener observadas las emociones y los impulsos, y estar en armonía aún en situaciones altamente estresantes. <u>Regulación emocional</u>: tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener adecuadas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerar estados emocionales proactivos. Regular la impulsividad, tener adecuada tolerancia a la frustración, perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades, desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras a largo plazo, de orden superior. Tener conciencia de que los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción y que ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Expresión emocional: capacidad para expresar las emociones de forma apropiada; comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa que de él se presenta, tanto en uno mismo como en los demás. Comprender el impacto de la propia expresión emocional en otros teniendo en cuenta este aspecto, en la forma de mostrarse a los demás. Autogestionar el bienestar subjetivo.</p> <p>Integridad Permitir que los demás conozcan nuestros propios valores y principios, intenciones y sentimientos, y actuar en forma consistente con ellos.</p> <p>Adaptabilidad Tener flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio. Estar cómodo con las nuevas ideas y nuevas situaciones. Dejar ir paradigmas antiguos y permanecer confortables con la ansiedad que a menudo acompaña a la incertidumbre.</p> <p>Impulso hacia el logro Esfuerzo optimista por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia laboral. Auto-motivación: capacidad de motivarse de forma intrínseca, asumir la responsabilidad por la toma de decisiones.</p>

	<p>Iniciativa Disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades. Actuar antes de ser forzados a hacerlo por impulsos externos. Tener acción anticipatoria para evitar problemas antes de que surjan o tomar ventaja antes de que las oportunidades sean visibles a otros.</p> <p>Optimismo Capacidad para tener una actitud positiva ante la vida. Sentirse empoderado al afrontar los retos diarios.</p>
--	---

COMPETENCIAS SOCIALES

<p style="text-align: center;">CONCIENCIA SOCIAL <i>Captar y comprender el clima emocional de un contexto determinado.</i></p>	<p>Empatía Capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia para servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.</p> <p>Orientación al servicio Anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades reales del cliente.</p> <p>Conciencia organizacional Alinearse con las metas del grupo u organización.</p>
<p style="text-align: center;">GESTIÓN DE LAS RELACIONES HUMANAS <i>Engloba el dominio de estrategias y formas de relacionarse afectiva y efectivamente con las demás personas, creando redes de relaciones, construyendo climas agradables, abiertos y efectivos.</i></p>	<p>Desarrollo de los otros Estar atentos a las necesidades de desarrollo de los otros y reforzar sus habilidades.</p> <p>Influencia Idear y realizar adecuadamente tácticas efectivas de persuasión.</p> <p>Comunicación Capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión. Capacidad para iniciar y atender conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos. Capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos; decir "no" claramente, y mantenerlo, hacer frente a la presión de grupo.</p> <p>Manejo de conflictos Capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales o problemas interpersonales saber negociar y resolver los desacuerdos.</p> <p>Liderazgo Capacidad de inspirar y guiar a los individuos y al grupo.</p> <p>Catalizar los cambios Iniciar o administrar las situaciones nuevas.</p> <p>Construir lazos Alimentar y reforzar las relaciones interpersonales.</p> <p>20. Cooperación en equipo Trabajar con otros en forma sinérgica para lograr metas compartidas.</p>

Porque un océano no rechaza el agua que desemboca en él es por lo que es tan inmenso; por el hecho de que una montaña de madera no rechaza lo curvado y torcido es por lo que llega a ser tan alta.

LAO TSE

