

Liderazgo e inteligencia emocional

Unidad 5: El desarrollo de
las habilidades emocionales

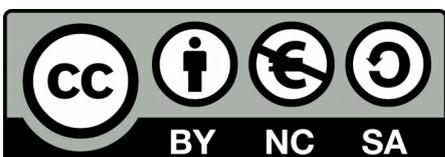
Manual de contenidos

INAP

INSTITUTO NACIONAL DE
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

Contenido

1. El desarrollo de la percepción emocional. El desarrollo de la comprensión emocional. El desarrollo de la regulación emocional.....	3
1.1. La percepción emocional.....	3
1.2. La comprensión emocional.....	3
1.3. La regulación emocional.....	4



Este curso ha sido cedido por el Instituto Nacional de Administración Pública por medio de una licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual, en los términos que se describen en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es> o texto oficial que, para esta modalidad de licencia, sustituya al indicado.

1. El desarrollo de la percepción emocional. El desarrollo de la comprensión emocional. El desarrollo de la regulación emocional.

Como vimos en la unidad anterior, el **modelo de Inteligencia Emocional propuesto por los profesores Mayer y Salovey** en 1990, considera que ésta está compuesta por un conjunto de habilidades emocionales que podrían clasificarse en **tres bloques: percepción, comprensión y regulación**, y que abarcan desde las funciones fisiológicas fundamentales como por ejemplo la atención, hasta las de mayor complejidad cognitiva que tienen que ver con el desempeño personal e interpersonal.

La ventaja de este modelo es que permite el entrenamiento de **seis habilidades diferenciadas** que se escalonan de manera progresiva y que facilitan un desarrollo progresivo de la habilidad general que denominamos inteligencia emocional

1.1. La percepción emocional

La percepción emocional se sitúa en la base del modelo. En esencia esta habilidad consiste en la **destreza para identificar, reconocer y denominar adecuadamente tanto nuestros sentimientos como los de los demás**. Implica poner nuestra atención en aquellos estímulos a través de los cuales se transmiten las emociones de las personas que nos rodean así como los cambios musculares, fisiológicos, cognitivos, etc. a través de los cuales se manifiesta nuestro propio estado emocional. Es importante entrenar, por ejemplo, nuestra capacidad para descodificar la expresión facial, los movimientos corporales, el tono de voz de quienes nos rodean, etc. Esta habilidad también implicaría discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por las personas de nuestro entorno. Así como la valentía suficiente para leer adecuadamente nuestras propias emociones.

1.2. La comprensión emocional

Una vez percibida adecuadamente mi emoción y la emoción de quienes me rodean, la comprensión emocional implica la **capacidad de agrupar adecuadamente el abanico de sensaciones percibidas**. Quienes tienen un alto nivel de comprensión emocional son capaces de analizar el pasado e integrar lo que quiera que sintieron en un contexto preciso de modo que les es posible anticipar lo que quiera que vaya a ocurrir en el futuro al conocer las causas generadoras de los diferentes estados anímicos por los que atraviesan. También son capaces de reconocer la manera en la que las emociones primarias se agrupan y dan lugar a las así llamadas emociones secundarias. Por ejemplo, los celos pueden ser considerados como una mezcla de amor y admiración por una per-

sona y miedo o ansiedad ante la posibilidad de perderla por la influencia de otra persona. Son capaces también de interpretar el significado de emociones complejas, como por ejemplo, el remordimiento que surge tras un sentimiento de culpa o pena por algo que le dijimos, por ejemplo, a un compañero de trabajo y de lo que ahora nos arrepentimos. Por último, esta habilidad nos capacita para comprender las transiciones entre unos estados emocionales y otros así como la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios como el amor u odio que una misma persona nos puede generar.

1.3. La regulación emocional

La regulación emocional es, sin duda, la habilidad más compleja de la inteligencia emocional. Un alto nivel en esta habilidad nos permitiría **permanecer abiertos a los sentimientos de todo tipo, tanto positivos como negativos con el objeto de aprovechar o de rechazar la información que los acompaña en función de la mayor o menor utilidad que podrían tener para nosotros.** Haría posible que fuésemos capaces de regular las habilidades propias y las ajenas moderando los negativos efectos que en ocasiones pueden tener ciertas emociones e intensificando los de otras. Esta habilidad se refiere a los procesos de mayor complejidad los cuales tienen que ver con nuestra capacidad para regular de manera consciente la emoción y usarla de manera conveniente para favorecer nuestro crecimiento psicológico y nuestro bienestar personal.