



Liderazgo e Inteligencia Emocional

Inteligencia Emocional



Modelo de John Mayer y Peter Salovey (1990)

La inteligencia emocional es el conjunto de procesos mentales que están relacionados y que tienen que ver con:

- 1.- La evaluación y expresión de las emociones en uno mismo y en los demás.
- 2.- La comprensión de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- 3.- La utilización de las emociones en direcciones adaptativas.

Indice

Objetivos de la inteligencia emocional

Desarrollo de habilidades

Modelo de Mayer y Salovey

Modelo de competencias

Modelo de Goleman

Elementos comunes

Una historia contada de tres maneras diferentes

Inteligencia Emocional



Inteligencia emocional Habilidad para percibir, comprender y usar las emociones

Implica tres grandes componentes:

Percepción y expresión emocional: reconocer de forma consciente nuestras emociones, identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal y una expresión adecuada.

Comprensión emocional: integrar lo que sentimos dentro de nuestros pensamientos y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.

Regulación emocional: dirigir y manejar de forma eficaz las emociones tanto positivas como negativas.

Indice

Objetivos de la inteligencia emocional

Desarrollo de habilidades

Modelo de Mayer y Salovey

Modelo de competencias

Modelo de Goleman

Elementos comunes

Una historia contada de tres maneras diferentes

Inteligencia Emocional



- Indice
- Objetivos de la inteligencia emocional
- Desarrollo de habilidades
- Modelo de Mayer y Salovey
- Modelo de competencias
- Modelo de Goleman
- Elementos comunes
- Una historia contada de tres maneras diferentes

	Competencia personal	Competencia social
Percepción	Percepción emocional personal	Percepción emocional interpersonal
Comprensión	Integración emoción – razón	Empatía
Regulación	Regulación emocional personal	Regulación de los conflictos interpersonales



Inteligencia Emocional



Competencia personal

Competencia social

Indice
Objetivos de la inteligencia emocional
Desarrollo de habilidades
Modelo de Mayer y Salovey
Modelo de competencias
Modelo de Goleman
Elementos comunes
Una historia contada de tres maneras diferentes

Percepción

Comprensión

Regulación

<p>Cuando digo algo agradable a mi hijo, mi rostro refleja esa emoción</p>	<p>Intuyo el estado de ánimo de mis compañeros de trabajo con solo observarlos</p>
<p>Ahora me encuentro muy enfadado con mi pareja pero sé que se me pasará dentro de un rato</p>	<p>Sé identificarme con las emociones que sienten las personas que me rodean (empatía)</p>
<p>Sé qué hacer para superar la tristeza</p>	<p>Soy de las personas que buscan alternativas positivas en las discusiones</p>



Liderazgo e Inteligencia Emocional