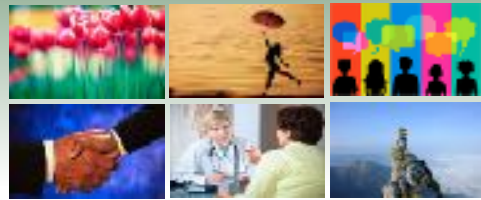




Liderazgo e Inteligencia Emocional



Liderazgo e
Inteligencia Emocional



Peter Salovey

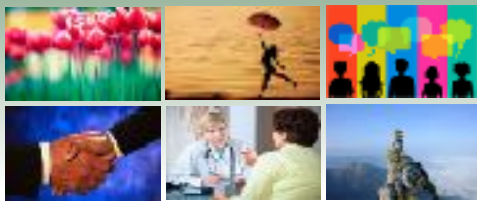


John Major

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.



Liderazgo e
Inteligencia Emocional



Peter Salovey



John Major

Inteligencia emocional

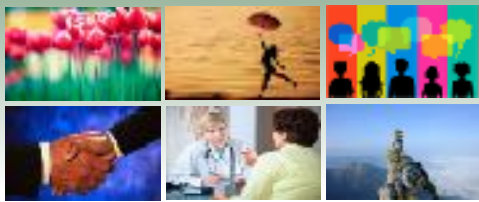
Habilidad para percibir, comprender y usar las emociones

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.



Liderazgo e
Inteligencia Emocional



Peter Salovey



John Major

Percepción

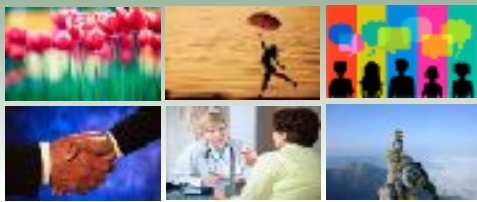
Comprensión

Regulación

Competencia personal

Competencia social

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



Liderazgo e
Inteligencia Emocional



Competencia personal

Competencia social

Percepción

Cuando digo algo agradable a mi hijo, mi rostro refleja esa emoción

Intuyo el estado de ánimo de mis compañeros de trabajo con solo observarlos

Comprensión

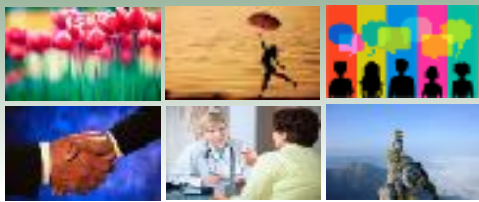
Ahora me encuentro muy enfadado con mi pareja pero sé que se me pasará dentro de un rato

Sé identificarme con las emociones que sienten las personas que me rodean (empatía)

Regulación

Sé qué hacer para superar la tristeza

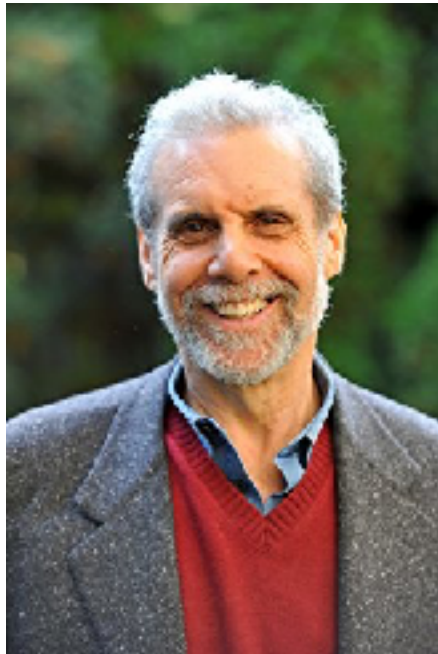
Soy de las personas que buscan alternativas positivas en las discusiones



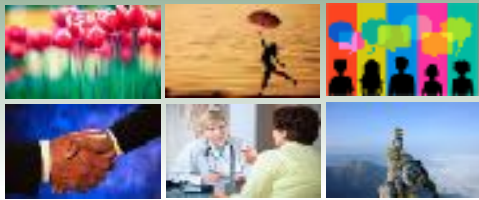
Liderazgo e
Inteligencia Emocional

Modelo de Daniel Goleman (1996)

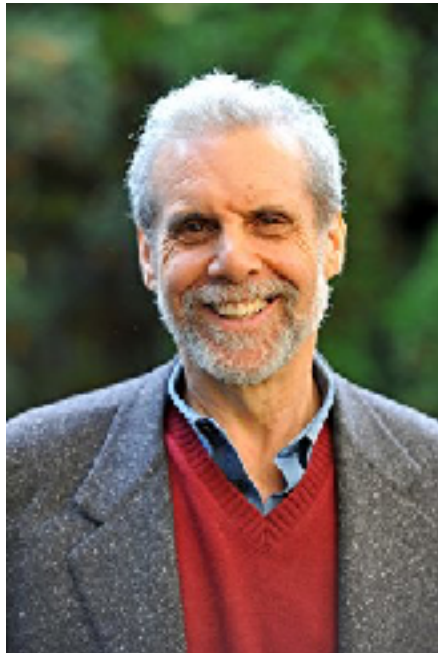
La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y que engloba las siguientes habilidades:



- 1.- Conciencia de uno mismo
- 2.- Autorregulación
- 3.- Motivación
- 4.- Empatía
- 5.- Habilidades sociales

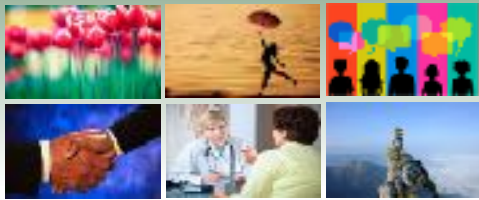


Liderazgo e
Inteligencia Emocional



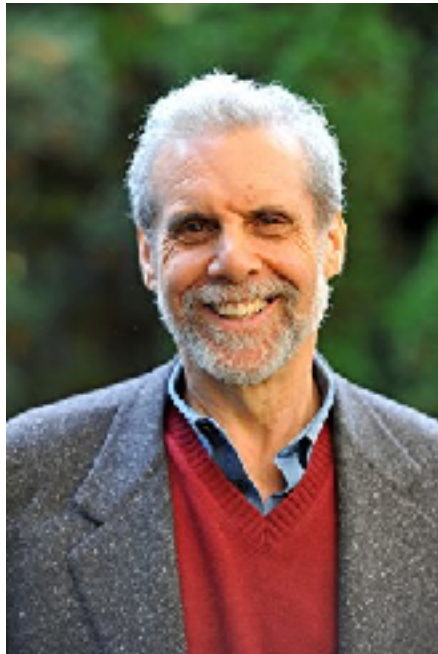
“Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de automotivarnos y de controlar nuestras emociones en soledad y en compañía”

Daniel Goleman

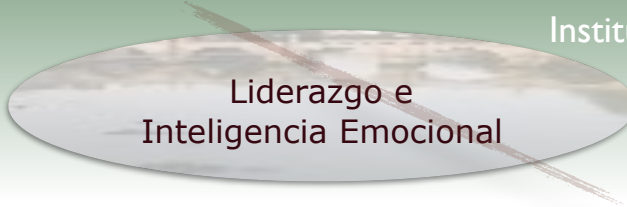
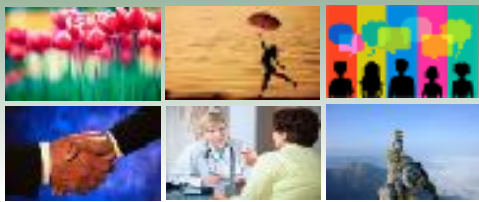


Liderazgo e
Inteligencia Emocional

Conciencia de uno mismo

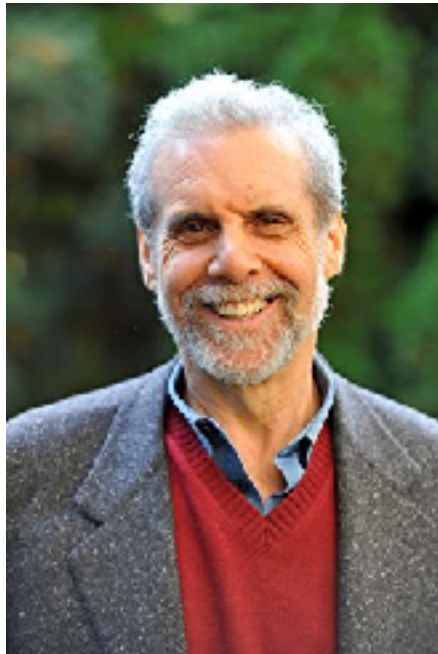


Capacidad de saber lo que estamos sintiendo en un determinado momento y de utilizar nuestras preferencias para guiar la toma de decisiones basada en una evaluación realista de nuestras capacidades y en una sensación bien asentada de confianza en nosotros mismos.

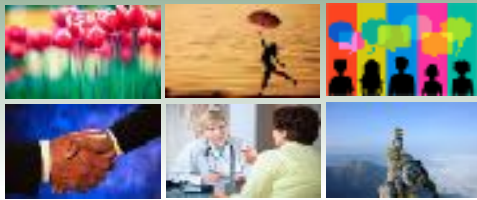


Liderazgo e
Inteligencia Emocional

Autorregulación



Manejar nuestras emociones para que faciliten la tarea que estamos llevando a cabo y no interfieran en ella; ser conscientes y demorar la gratificación en nuestra búsqueda de objetivos; ser capaces de recuperarnos prontamente del estrés emocional.

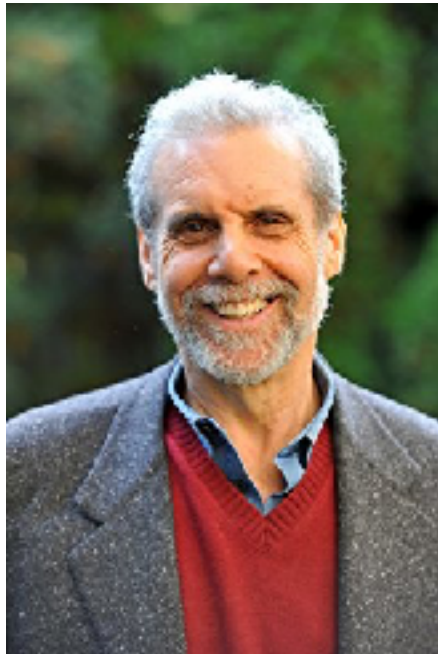


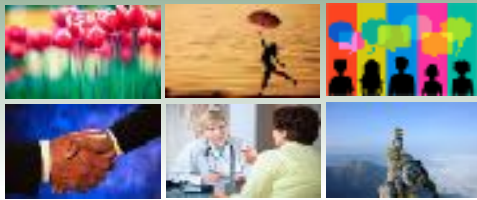
Liderazgo e Inteligencia Emocional



Motivación

Utilizar nuestras preferencias más profundas para encaminarnos hacia nuestros objetivos, ayudarnos a tomar iniciativas, ser más eficaces y perseverar a pesar de los contratiempos y las frustraciones que se presenten.



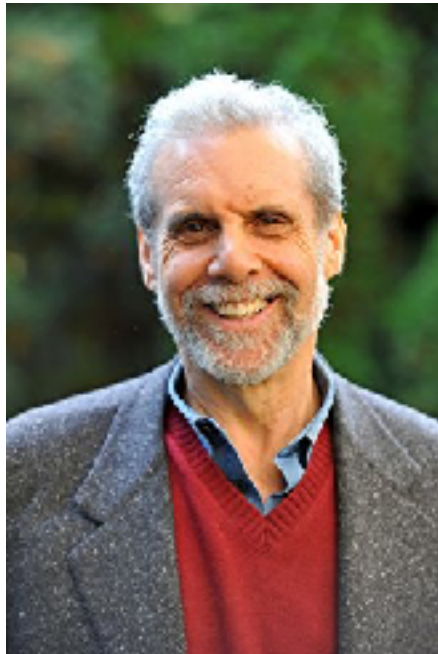


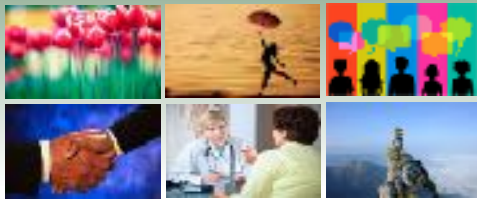
Liderazgo e
Inteligencia Emocional



Empatía

Darse cuenta de lo que están sintiendo las personas, ser capaces de ponerse en su lugar y cultivar las relaciones y el ajuste con una amplia diversidad de personas.



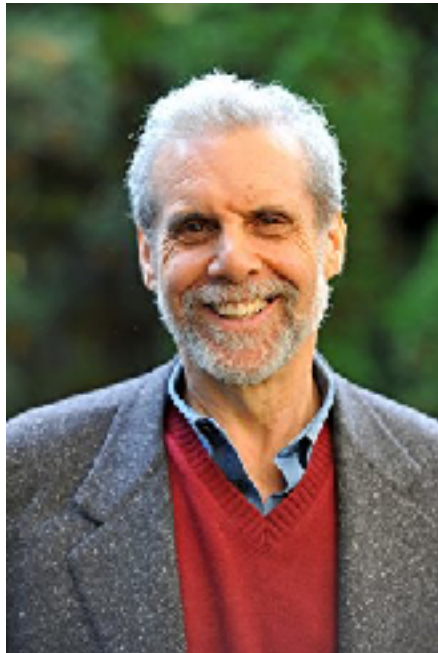


Liderazgo e
Inteligencia Emocional



Habilidades sociales

Manejar bien las emociones en las relaciones, interpretando adecuadamente las situaciones y las redes sociales; interactuar fluidamente; utilizar estas habilidades para persuadir, dirigir, negociar y resolver disputas; cooperar y trabajar en equipo.





Liderazgo e Inteligencia Emocional