



Evaluando tu nivel de Inteligencia Emocional.

Pilar nº 4: La Sabiduría.

Ejercicio 3

¿Qué es inteligencia emocional?

Inteligencia Emocional, es según la definición de Salovey y Mayer es "la capacidad de razonar acerca de las emociones para mejorar el pensamiento. Incluye la habilidad para percibir con precisión las emociones, para acceder y generar emociones que nos ayuden a pensar de manera que podamos comprender las emociones y el nuestro mundo emocional, para regular, de forma reflexiva y promover el crecimiento emocional e intelectual". Este modelo ha sido descrito como el Modelo de Habilidades o el Modelo de las 4 Ramas. Incluye cuatro tipos de habilidades;

1. *Percibir emociones: la capacidad de detectar y descifrar las emociones propias y ajenas.*
2. *Uso de las emociones: la capacidad de aprovechar las emociones para facilitar diversas actividades cognitivas, como el pensamiento y la resolución de problemas.*
3. *Comprender las emociones: la capacidad de comprender el lenguaje de las emociones y de apreciar cómo unas emociones influyen en las otras*
4. *Controlar las emociones: la capacidad de regular las emociones tanto en nosotros como en los demás.*

Sin embargo, personalmente estoy mucho más familiarizado con el modelo introducido por Daniel Goleman que se centra en las competencias y habilidades emocionales. El modelo de Goleman consta de cinco constructos:

5. *Conciencia de sí mismo: la capacidad de conocer las propias emociones, fortalezas, debilidades, impulsos, valores y metas y reconocer el impacto de nuestros estados de ánimo en nosotros y en los demás.*
6. *Autorregulación: implica controlar nuestra impulsividad, manejar hábilmente nuestras emociones y la capacidad de adaptarnos a las circunstancias cambiantes.*
7. *Motivación: utilizar la emotividad para alcanzar objetivos, disfrutar del proceso de aprendizaje y perseverar frente a los obstáculos.*
8. *Empatía: sentir las emociones de los demás y considerarlas especialmente al tomar decisiones.*
9. *Habilidad social: ser hábil con las relaciones interpersonales y ser capaz de inspirar a otros e inducir en ellos las respuestas deseadas.*

Me gusta dividir los 5 constructos descritos por Goleman entre Habilidades Personales y Habilidades Sociales, y también entre Constructos de Comprensión Emocional y Constructos de Gestión Emocional, en una matriz de doble entrada que divide a la Inteligencia Emocional en 4 esferas:

Inteligencia Emocional	Habilidades Personales	Habilidades Sociales
Competencias de Comprensión	Auto-conciencia,	Empatía
Competencias de Gestión	Auto-regulación, Motivación	Habilidad social



**Pilar nº 4:
La Sabiduría.**

1ª Esfera.

Objetivo del ejercicio

El objetivo de este ejercicio es hacerte consciente de tus habilidades emocionales, tanto las que comprenden el reconocimiento de las emociones, tanto las propias como las ajenas, como las que comprenden la gestión de las mismas, es decir, tanto tu capacidad de autodominio y utilización de las emociones en tu beneficio, como lo capaz que eres de relacionarte con los demás y sus emociones.

Instrucciones

Reflexiona por unos instantes sobre las preguntas que se te formulan y, a continuación, piensa y escribe cómo podrías ser capaz de mejorar tu habilidad en la esfera correspondiente de la inteligencia emocional.

1ª Esfera: Auto-Conciencia emocional y Auto-Conocimiento

La capacidad de conocer las propias emociones, fortalezas, debilidades, impulsos, valores y metas y reconocer el impacto de nuestros estados de ánimo en nosotros y en los demás.

¿Soy bueno identificando cómo me siento? ■ ¿Sé cuando me encuentro bien o cuando no? ■ ¿Me doy cuenta de cuándo estoy enojado, triste, aburrido, etc.? ■ ¿Me doy cuenta de cuando mi ánimo se altera? ■ ¿Sé qué es lo que provoca que tenga ciertos sentimientos? ■ ¿Soy capaz de encontrar la(s) palabra(s) correcta(s) para expresar mis sentimientos? ■ ¿Soy consciente de mis fortalezas y virtudes? ■ ¿Y de mis defectos y debilidades?

Escribe cuál es tu auto- evaluación de esta primera esfera de la inteligencia emocional

¿Cómo crees que podrías mejorar tu capacidad de auto-conciencia emocional y conocerte mejor a tu mismo?



**Pilar nº 4:
La Sabiduría.**

2ª Esfera.

2ª Esfera: Auto-Regulación emocional y Motivación

Implica controlar nuestra impulsividad, manejar hábilmente nuestras emociones y la capacidad de adaptarnos a las circunstancias cambiantes. Implica utilizar la emotividad para alcanzar objetivos, disfrutar del proceso de aprendizaje y perseverar frente a los obstáculos.

¿Soy bueno evitando que mis emociones tomen el control? ■ ¿Soy capaz de controlar mi temperamento para manejar las dificultades racionalmente? ■ ¿Soy le dueño de mis emociones o ellas de mi comportamiento? ■ ¿Me calmo rápidamente cuando estoy muy enojado o molesto? ■ ¿En situaciones inesperadas, soy capaz de responder cómo desearía? ■ ¿Puedo auto-regular mi comportamiento incluso en circunstancias muy difíciles? ■ ¿En qué situaciones respondo de manera diferente de lo que me gustaría responder? ■ ¿Cómo influyen las emociones en mi rendimiento? ■ ¿Soy capaz de rendir incluso bajo presión? ■ ¿Con qué frecuencia la apatía, la frustración o la desmotivación hacen que deje de intentarlo? ■ ¿Con qué frecuencia emociones como la ilusión, la motivación, el optimismo o la esperanza me animan a seguir haciendo lo que estoy haciendo?

Escribe cuál es tu auto-evaluación de esta segunda esfera de la inteligencia emocional

¿Cómo crees que podrías mejorar tu capacidad de Auto-Regulación emocional y Motivación?



3ª Esfera: Empatía y Radar Social

Sentir las emociones de los demás y considerarlas especialmente al tomar decisiones. Ser consciente de los paradigmas de los demás. Intuir cómo funcionan las relaciones entre otros. Intuir cómo son los otros.

Pilar nº 4: La Sabiduría.

3ª Esfera.

¿Soy hábil para identificar cómo se sienten o cómo pueden sentirse los demás? ■
¿Sé si otros están felices o no, si están enojados, tristes, aburridos, etc? ■ ¿Soy hábil para identificar los cambios emocionales en los demás? ■ ¿Soy sensible a los sentimientos y emociones de los demás? ■ ¿Soy hábil para identificar qué paradigmas tienen? ■ ¿Soy capaz de intuir acertadamente los rasgos de personalidad de los otros? ■ ¿Cuándo observo a un grupo, soy capaz de intuir cómo se relacionan entre ellos?

Escribe cuál es tu auto-evaluación de esta tercera esfera de la inteligencia emocional

¿Cómo crees que podrías mejorar tu nivel de Empatía y tu Radar Social?



**Pilar nº 4:
La Sabiduría.**

4ª Esfera: Habilidad social

Ser hábil con las relaciones interpersonales y ser capaz de inspirar a otros e inducir en ellos las respuestas deseadas.

¿Soy capaz de provocar agrado hacia mi persona con facilidad? ■ ¿Suelo expresarme de manera que consigo el efecto deseado en otros? ■ ¿Suelo influir en las decisiones de los demás en el sentido que esperaba? ■ ¿Tengo relaciones personales bien consolidadas? ■ ¿Mi círculo social es el que deseo-en cantidad y calidad?

4ª Esfera.

Escribe cuál es tu auto-evaluación de esta cuarta esfera de la inteligencia emocional.

¿Cómo crees que podrías mejorar tu Habilidad Social?

