

Inteligencia Emocional

Las 'Eras' en Recursos Humanos

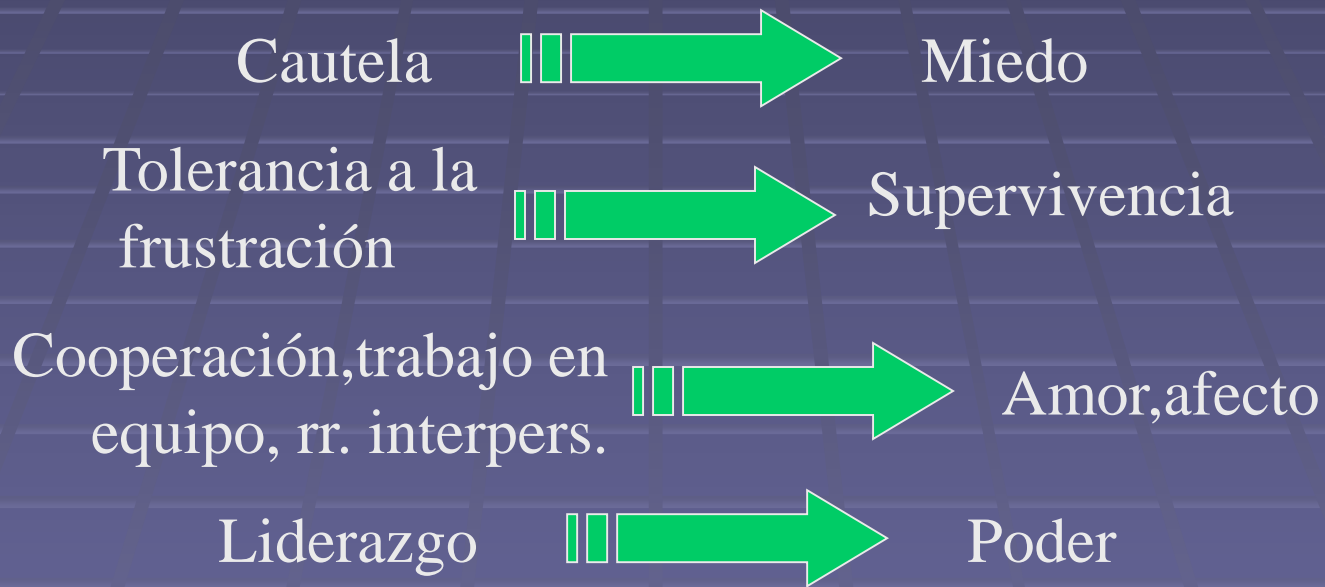
- **1940:** La era del Coeficiente Intelectual
- **1980:** La era de las competencias conductuales
- **1990:** La era de la Inteligencia Emocional?
- **2000:** La era del Conocimiento y la Tecnología?

Inteligencia Emocional

Es la capacidad de un individuo de **controlar, emplear y potenciar** el manejo de sus impulsos emocionales en forma positiva, aún en situaciones adversas.

Es la capacidad de **sentir, entender y aplicar** eficazmente el poder y agudeza de las emociones como fuente de información e influencia

“El origen de las competencias conductuales no esta en la razón, sino en las emociones”



“El Homo Sapiens no subió a un árbol porque era inteligente, subió porque tuvo miedo”

Conclusiones:

- Las personas reaccionan siempre primero con sus sistema límbico
- El sistema límbico aprende con un solo registro, mientras que el racional necesita de repeticiones
- La capacitación tradicional trabaja sobre el sistema racional: no genera hábitos ni modifica conductas, sólo aporta técnicas.

Los 5 Pilares de la Inteligencia Emocional

Auto conciencia



1

- Es la capacidad de un sujeto de **conocer** sus propias habilidades y fortalezas en el **manejo de sus emociones**
- También hace referencia al conocimiento de qué habilidades y capacidades reconocen los otros en él

2

Auto regulación



- Es la capacidad de aprender, en base a la **meditación de las experiencias vividas**, el mejor manejo de los impulsos emocionales
- Es la capacidad de **no cometer dos veces el mismo error emocional**, midiendo las consecuencias a través del impacto que generan en él y en los otros

3

Auto motivación



- Es la capacidad de encontrar una **motivación interna independiente** de la circunstancia que se viva, o de los factores externos de influencia
- Tolerancia a la frustración: es la capacidad de superar los fracasos

4

Empatía



- Es la capacidad de reconocer y prever el impacto de los dichos y acciones sobre la Inteligencia emocional del otro
- y fundamentalmente, es la valorización de ese impacto

5

Habilidades sociales



- Es la capacidad de **relacionarse efectivamente con los otros** para lograr inducirlos a la acción o pensamiento requerido.
- Es la capacidad de mantener un pensamiento independiente del manejo emocional de los otros.

Gracias
por su
atención