

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



INTELIGENCIA EMOCIONAL





Cociente Emocional

Objetivos:

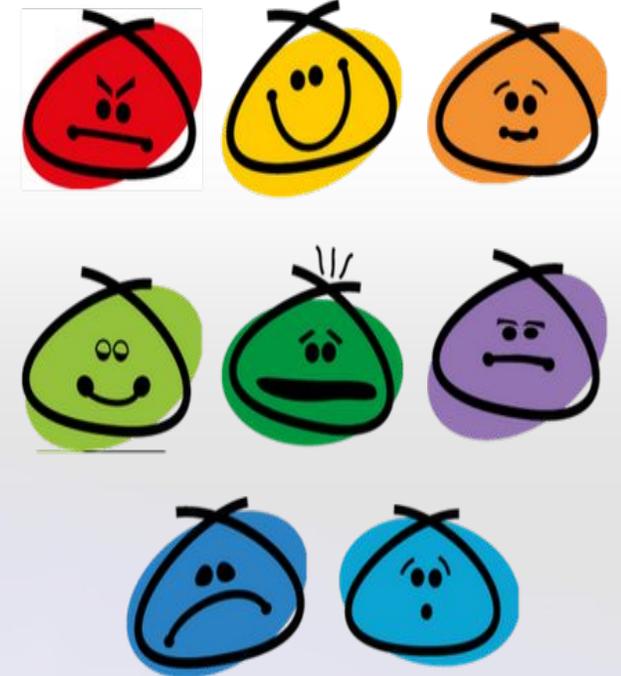
- * Definir el concepto de Cociente Emocional.
- * Conocer el modelo QE-i de Reuven Bar-On.
- * Manejar herramientas sencillas para representar el cociente emocional.
- * Comprender la importancia del Cociente Emocional y su desarrollo en el liderazgo.



El Cociente Emocional

Mide nuestra capacidad de entender y encaminar nuestras emociones para que estas trabajen para nosotros y no en contra, lo que nos ayuda a ser más eficaces y a tener éxito en distintas áreas de la vida.

Este modelo desarrollado por Reuven Bar-On se sostiene sobre cinco grandes componentes clave, los cuales engloban a su vez cada uno tres factores, creando un total de 15 escalas o factores medibles con la herramienta psicométrica que el mismo ha creado, el EQ-i.





Coeficiente emocional (EQ-i)

Percepción de uno mismo.

Expresión de uno mismo

Componente Interpersona.

Toma de decisiones.

Manejo del estrés.





Desarrollo de la autopercepción

El Autoconcepto: Consiste en respetarse a uno mismo al tiempo que se comprenden y aceptan las fortalezas y debilidades.

La Autoconciencia emocional: Incluye el reconocimiento y comprensión de las emociones propias, siendo conscientes del impacto que pueden tener en nuestros pensamientos y acciones.

La Autorrealización: Disposición para intentar mejorar voluntariamente y perseguir objetivos significativos y relevantes para nosotros.

Emotional
Quotient (EQ-i)

Autopercepción.

Autoexpresión

Componente
Interpersonal.

Toma de
decisiones.

Manejo del
estrés.



Desarrollo de la autoexpresión

La Asertividad: Implica la comunicación de sentimientos, creencias y pensamientos abiertamente, así como defender los derechos y valores de una manera socialmente aceptable.

La expresión emocional: Expresar abiertamente los sentimientos verbal o no verbalmente.

La Independencia: Es la actitud de no ser dependiente emocionalmente de otros, supone comportarnos de una manera libre y autónoma.





Desarrollo del componente interpersonal

La Empatía: Consiste en reconocer, comprender y apreciar como se sienten los demás, comportándose de una manera respetuosa con sus sentimientos.

Las Relaciones interpersonales: Consiste en desarrollar y conservar relaciones satisfactorias con otras personas caracterizadas por la confianza y la compasión.

La Responsabilidad social: Disposición a contribuir con la sociedad, determinados grupos sociales y en general, al bienestar de los demás.

Coeficiente emocional (EQ-i)

Auto percepción.

Autoexpresión.

Componente interpersonal.

Toma de decisiones.

Manejo del estrés.

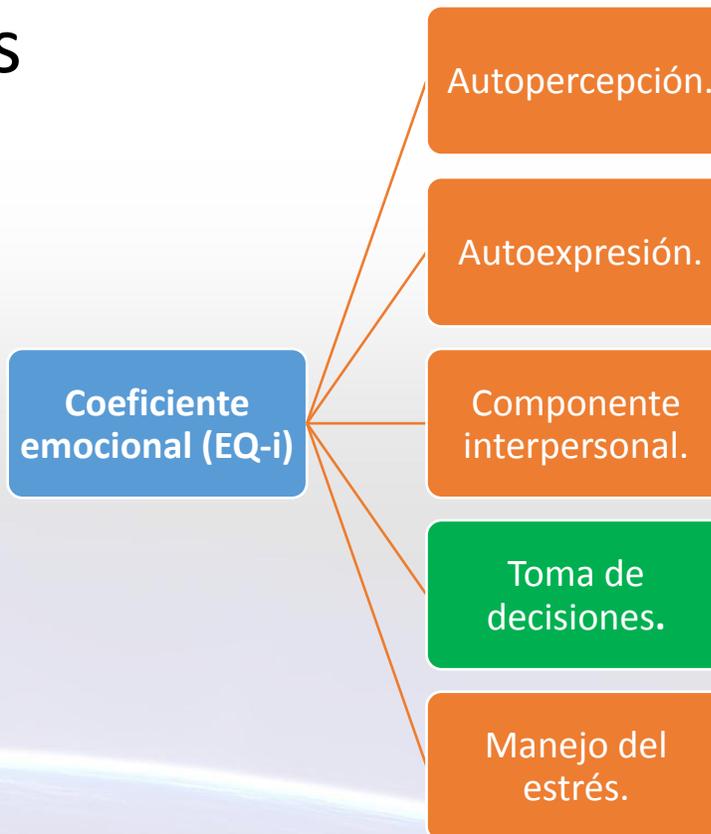


Desarrollo de la toma de decisiones

Resolución de problemas: Aptitud que consiste en encontrar soluciones a problemas en situaciones que implican emociones, comprendiendo la manera en la que estas influyen en la toma de decisiones.

Contrastar la realidad: Capacidad de conservar la objetividad y que las emociones no alteren nuestra percepción de las cosas.

Control del impulso: Aptitud de resistir o retrasar un impulso o la tentación de actuar, evitando decisiones o comportamientos apresurados.





Desarrollo del manejo del estrés

Flexibilidad: Supone la adaptación de las emociones, pensamientos y comportamientos ante circunstancias o ideas desconocidas e impredecibles.

Tolerancia al estrés: Implica enfrentarse a situaciones complejas o difíciles y creer que es posible manejar e influir en ellas.

Optimismo: Mantener una actitud y perspectiva positiva hacia la vida, conservando la esperanza a pesar de dificultades ocasionales.





The Johari Window

Es un test psicológico que nos puede ayudar a conocer de modo gráfico nuestro Cociente Emocional.

El nombre proviene de un juego de palabras inventado por los científicos Joseph Luft y Harry Ingham. Johari es la combinación de algunas letras en los nombres de ambos. Ellos estudiaron la comunicación y su influencia en las relaciones interpersonales, y como fruto de sus investigaciones diseñaron este test como aporte a sus teorías.





El área libre de la Ventana de Johari

Es el rectángulo superior izquierdo, y su tamaño nos indica qué tanto nos mostramos a las personas tal y como somos. Si ese rectángulo es grande significa que la mayoría de las veces somos transparentes, mientras que si es pequeño, quiere decir que muy pocas veces decimos lo que realmente pensamos.

Tiene correlación con el componente “expresión de uno mismo” del modelo de Reuven Bar-On .



Área libre.



El área negada de la ventana de Johari

Es el rectángulo superior derecho, y sus dimensiones nos muestran aquellos aspectos de nuestra personalidad que no queremos aceptar pero que las personas a nuestro alrededor pueden notar e incluso comentar. Si esa área es grande significa que hay muchos aspectos de esa naturaleza, y si es pequeña, significa lo opuesto.

Tiene correlación con el componente “Interpersonal” del modelo de Reuven Bar-On .



Área negada .



El área secreta de la ventana de Johari

Representa todas aquellas cosas que conocemos de nosotros mismos pero no le queremos mostrar a nadie. Si ese rectángulo es grande significa que hay muchas cosas que no compartimos con las personas que nos rodean, y si es pequeña quiere decir que tenemos muy pocos secretos con ellos.

Tiene correlación con el componente “Percepción de uno mismo” del modelo de Reuven Bar-On .



Área secreta



El área escondida de la entana de Johari

Es aquella cuyas dimensiones reflejan aquellos aspectos que las personas no notan, y que incluso nosotros mismos no logramos apreciar la mayoría de las veces. Si ese rectángulo es grande significa que somos personas misteriosas que no nos conocemos muy bien a nosotros mismos.

Tiene correlación con los componentes “Manejo del estrés y toma de decisiones” del modelo de Reuven Bar-On .

Área escondida.



¿Cómo realizar este test?

Son solo dos preguntas y bastante directas, a pesar de que darles respuesta de manera sincera y honesta puede que no sea del todo una tarea fácil.

Pregunta 1: ¿Qué tanto me importa lo que digan de mí?.

Es importante aclarar que se refiere a lo que diga o piense la gente que te rodea pero con quienes no compartes en la intimidad, es decir, aquí no se toma en cuenta familiares ni parejas.





Pregunta 2: ¿Qué tanto les muestro a los demás de mí?.

Es importante aclarar que aquí se refiere a lo transparentes que somos con quienes nos rodean, es decir, qué tan sinceros y honestos somos al momento de emitir una opinión. A algunas personas les conviene cambiar esa pregunta por una que puede significar lo mismo: ¿Realmente decimos lo que pensamos?

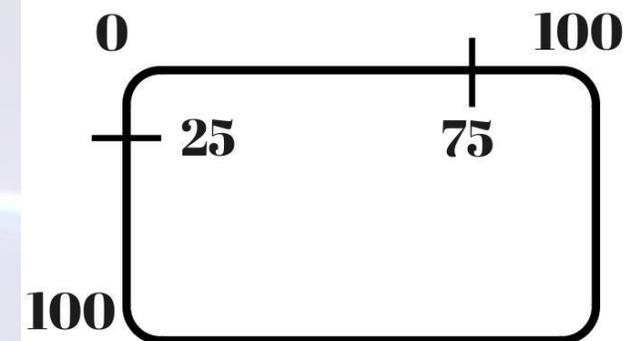
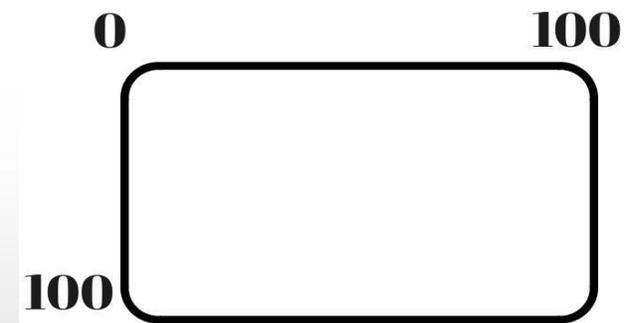




Tu propia ventana de Johari

Debes responder honestamente, en una escala del cero (0) al cien (100) a la primera pregunta. Si no te importa en absoluto, la respuesta es cero (0), pero si te importa de manera obsesiva, la respuesta es cien (100).

Luego debes responder qué tan transparente eres con las personas que te rodean. Si nunca les muestras tus emociones y jamás compartes tu verdadera manera de pensar, la respuesta es cero (0) mientras que si por el contrario, eres extremadamente honesto y siempre les dices lo que piensas, la respuesta es cien (100).

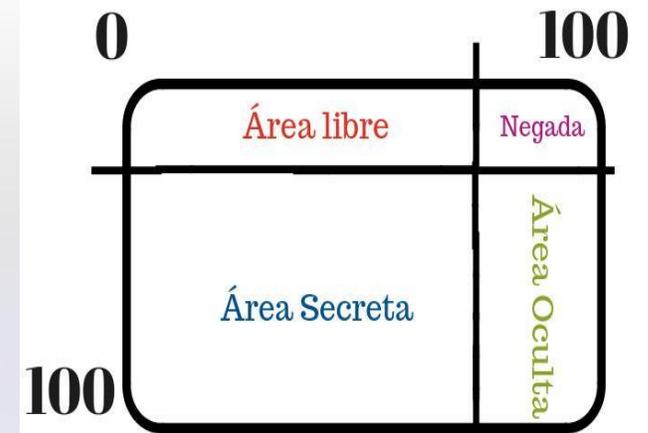




Cómo descubrir las 4 áreas de la ventana de Johari.

Una vez que has respondido las preguntas en escala del 0 al 100, debes marcarlo en el rectángulo y luego trazar líneas para unir los puntos como se muestra en el ejemplo. La Ventana de Johari es solo una muestra referencial, en este test no existe una puntuación que se considere como buena o mala.

La Ventana de Johari





Referencias :

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(supl), 13-25.
- Bar-On, R. (1997). *BarOn Emotional Quotient Inventory: Technical manual*.
-Toronto: Multi-Health Systems.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. (2008). Emotional Intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503-517.

<https://www.youtube.com/watch?v=pdUc6LJ8UoA&t=70s>

<https://www.youtube.com/watch?v=LFTFkCS1eME>

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

