



## Dominios de la inteligencia emocional y competencias asociadas.

### Competencia personal:

estas competencias determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos.



#### CONCIENCIA DE UNO MISMO

- **Conciencia emocional de uno mismo:** ser conscientes de las propias emociones y reconocer su impacto; utilizar las <<sensaciones viscerales>> como guía para la toma de decisiones.

Los líderes que poseen una elevada conciencia emocional están en contacto con sus señales interiores y reconocen el modo en que sus sentimientos les afectan y acaban influyendo en su rendimiento laboral. Son personas que también están en contacto con los valores que les guían y que, muy a menudo, pueden ver la imagen global de una determinada situación compleja e intuir así el curso de acción más adecuado. *Los líderes emocionalmente conscientes de sí mismos suelen ser sinceros y auténticos y son capaces de hablar abiertamente de sus emociones y de expresar con convicción la visión que les guía.*

- **Valoración adecuada de uno mismo:** conocer las propias fortalezas y debilidades.

Esta competencia permite al líder reconocer sus fortalezas y sus debilidades y reírse de sí mismo. Este tipo de líder es capaz de aprender las cosas que deben mejorar y admite de buen grado la crítica y el feedback constructivo. La valoración adecuada de uno mismo también posibilita que el líder sepa cuándo debe pedir ayuda y dónde debe centrar su atención para cultivar nuevas habilidades del liderazgo.

- **Confianza en uno mismo:** seguridad en la valoración que hacemos de nosotros mismos y de nuestras capacidades.

El conocimiento preciso de sus capacidades permite que el líder pueda apoyarse en sus fortalezas. Este tipo de líderes sabe asumir tareas complejas. Son personas que suelen tener una fuerte sensación de presencia y de seguridad que les ayuda a destacar en el seno de un grupo.

1

2

3

4

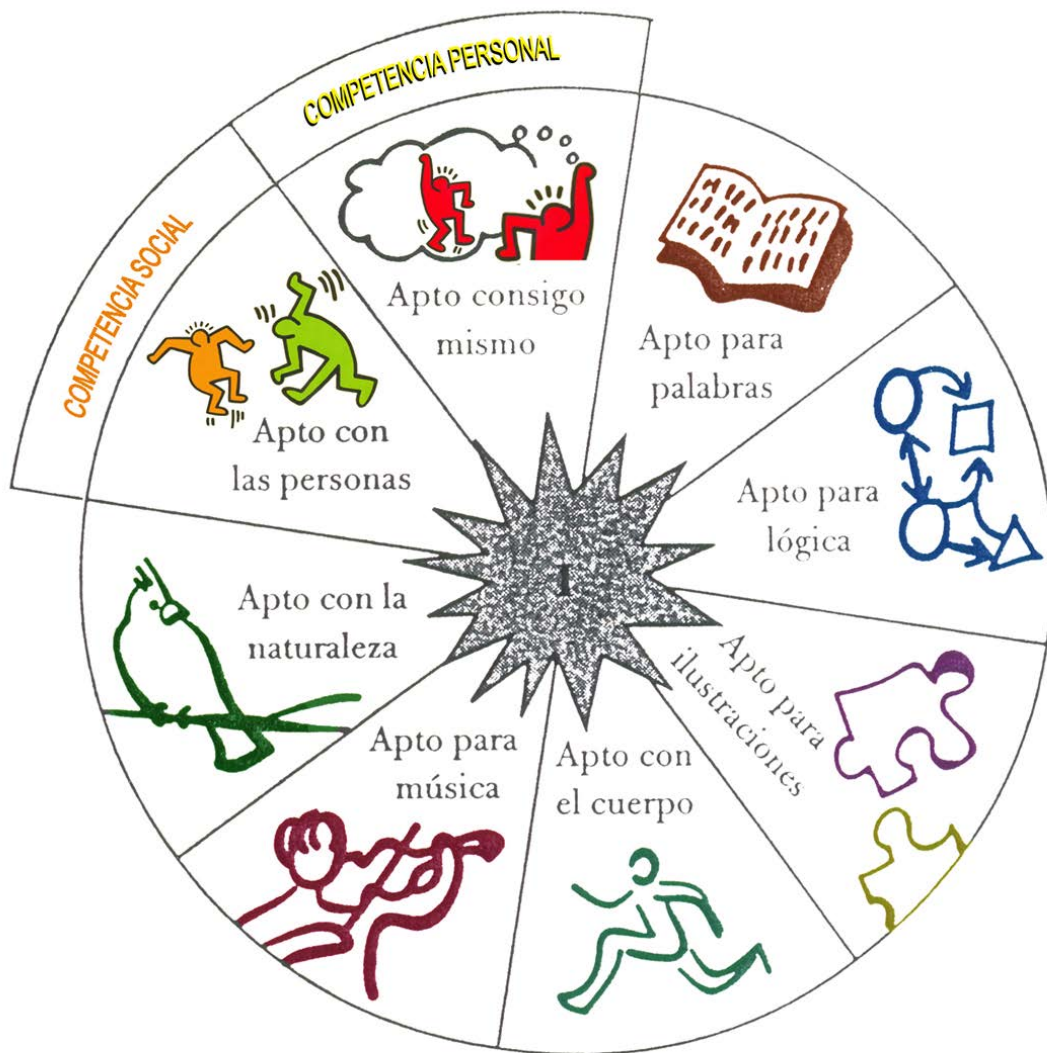
5

6

7



En la próxima entrega recibirás Competencia Personal: Autogestión



<p>Conciencia de uno mismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia emocional de uno mismo</li> <li>• Valoración adecuada de uno mismo</li> <li>• Confianza en uno mismo</li> </ul>	<p>Conciencia social:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empatía</li> <li>• Conciencia de la organización</li> <li>• Servicio</li> </ul>
<p>Autogestión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrol emocional</li> <li>• Transparencia</li> <li>• Adaptabilidad</li> <li>• Logro</li> <li>• Iniciativa</li> <li>• Optimismo</li> </ul>	<p>Gestión de las relaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liderazgo inspirado</li> <li>• Influencia</li> <li>• Desarrollo de los demás</li> <li>• Catalizar el cambio</li> <li>• Gestión de los conflictos</li> <li>• Establecer vínculos</li> <li>• Trabajo en equipo y colaboración</li> </ul>