

Dominios de la inteligencia emocional y competencias asociadas.

Competencia personal:

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



AUTOGESTIÓN

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

- **Autocontrol.** Los líderes que poseen la capacidad de autocontrol emocional saben gestionar y encauzar adecuadamente sus emociones e impulsos perturbadores. Uno de los rasgos distintivos de esta competencia es que **proporciona al líder la serenidad y lucidez** necesaria para afrontar una situación estresante y le permite permanecer imperturbable ante situaciones realmente críticas.

- **Transparencia.** Este tipo de líderes encarna de un modo práctico sus valores. En este sentido, la **expresión sincera de los propios sentimientos, creencias y acciones** posibilita la integridad. Son personas que no tienen dificultades en admitir abiertamente sus errores y que no pasan por alto la conducta poco ética, sino que se enfrentan abiertamente a ella.

- **Adaptabilidad.** Este tipo de líderes puede hacer frente a situaciones muy diversas sin perder la concentración ni la energía y se encuentran a gusto en medio de las inevitables ambigüedades características de cualquier organización. Son personas lo suficientemente flexibles como afrontar los nuevos retos, **se adaptan rápidamente a los cambios** y no tienen problemas en cambiar de opinión cuando así lo exigen los nuevos datos o realidades.

- **Logro.** Los líderes que poseen este tipo de competencias tienen elevadas ambiciones personales que les impulsan continuamente a mejorarse y a buscar el modo de que sus subordinados también puedan hacerlo. Son **personas prácticas que encaran objetivos difíciles y medibles** y que también son **capaces de calcular los riesgos para que sus objetivos sean alcanzables y merezcan la pena**. Un rasgo distintivo del logro consiste en estar siempre aprendiendo -y enseñando- el modo de hacer mejor las cosas.

- **Iniciativa.** Los líderes que poseen un **alto sentido de la eficacia** -es decir, que **poseen lo necesario para controlar su propio destino**- son excelentes en esta competencia. Son personas que no esperan que las oportunidades se les presenten, sino que las aprovechan o las crean. Son líderes que no vacilan en dejar de lado la burocracia o las reglas cuando lo consideran necesario para mejorar las posibilidades futuras.

- **Optimismo.** Los líderes optimistas saben **afrontar las circunstancias adversas, considerándolas más como una oportunidad** o un contratiempo que como una amenaza. Este tipo de líderes contempla los aspectos positivos de los demás y, en consecuencia, espera lo mejor de ellos. Su visión de la <<botella medio llena>> les lleva a considerar positivamente los cambios que les deparará el futuro.



En la próxima entrega recibirás **Competencia Social: Conciencia social**

Nuestras 10 Cualidades - 5º Ciclo - Serie Inteligencia Emocional - Colección de 7 entregas -

1

2

3

4

5

6

7