

## Resumen y glosario del módulo

### Resumen

- Las emociones son uno de los tres dominios que nos constituyen como seres humanos. Por lo tanto, resulta estratégico que un Líder aprenda a observar y escuchar los climas emocionales presentes en quienes componen sus equipos.
- **¿Qué son las Emociones?** Uno de los tres dominios en que nos constituimos como personas (Modelo del Observador). Son predisposiciones a ACTUAR frente a un evento específico. Son temporales y finalizan cuando el evento desaparece. Existen múltiples emociones: alegría, miedo, tristeza, ansiedad, culpa, envidia, ternura, etc.
- **¿Qué son los Estados de Ánimo?** Son predisposiciones para la ACCIÓN que permanecen. No son temporales. “Vivimos” en ciertos estados de ánimo, independientemente de un evento específico.
- En su libro “**La Inteligencia Emocional en la Empresa**”, Daniel Goleman plantea que la inteligencia puede ser entendida –y evaluada- a partir del desempeño en distintos dominios de la existencia.
- Por un lado, plantea que la **inteligencia cognitiva** (o de conocimientos) es usualmente utilizada para predecir el dominio de la excelencia, es decir, lo que somos capaces de alcanzar.
- Por otra parte, existe una inteligencia más práctica, lo que Goleman llama el dominio de la pericia, donde se combinan la capacidad técnica con la experiencia. En la medida que vamos profundizando en un cierto ámbito de la vida, desarrollamos la capacidad para identificar más matices y encontrar soluciones creativas a problemas.
- Dimensiones de la IE: **Empatía y Asertividad**
- Susana Bloch, psicóloga de la Universidad de Chile, ha dedicado su carrera a investigar la relación que existe entre el cuerpo y las emociones. Su obra es conocida, por un lado, por proponer **mapas de emociones** y, por otro, por asociar a dichas emociones una serie de **patrones fisiológicos** como postura corporal, rasgos faciales y **patrones respiratorios**.

## Glosario

- **Asertividad:** La asertividad es una habilidad social que permite a la persona comunicar su punto de vista desde un equilibrio entre un estilo agresivo y un estilo pasivo de comunicación. Como tal, la asertividad es una cualidad o comportamiento que poseen ciertos individuos de comunicar y defender sus propios derechos e ideas, respetando a los demás.
- **Empatía:** La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo.
- **Inteligencia emocional:** La inteligencia emocional es la capacidad para identificar, entender y manejar las emociones correctamente, de un modo que facilite las relaciones con los demás, la consecución de metas y objetivos, el manejo del estrés o la superación de obstáculos.