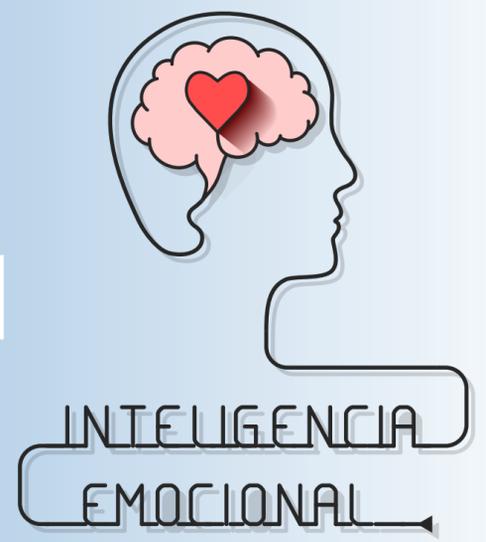


# Modelos de Inteligencia Emocional

Licenciatura en Mercadotecnia Digital



## Modelo de Inteligencia Emocional Social: Bar-On

Presenta el primer instrumento para medir las emociones.



### Las personas emocionalmente inteligentes

son capaces de reconocer y expresar sus emociones, comprenderse a sí mismos, actualizar sus capacidades potenciales y comprender la manera como las otras personas se sienten, de tener y mantener relaciones interpersonales satisfactorias y responsables, sin llegar a ser dependientes de los demás". (Bar-On, 2014).

Dimensiones o competencias socioemocionales:

- Intrapersonal
- Interpersonal
- Adaptabilidad
- Manejo del estrés
- Estado de ánimo general

## Modelo de Percepción Emocional: Salovey y Mayer

Propone la por primera vez el concepto de inteligencia emocional



### Una persona emocionalmente inteligente es:

aquella que presenta la capacidad de percibir, asimilar, comprender y regular tanto sus propias emociones como las de los demás" (Mayer y Salovey, 1997).

Procesos o habilidades:

- Percepción, evaluación y expresión de las emociones.
- La emoción facilitadora del pensamiento
- Comprensión y análisis de las emociones
- Regulación reflexiva de las emociones

## Modelo de Competencias Emocionales: Goleman

Populariza el concepto y utilidad de la inteligencia emocional.



**Nivel en que una persona** domina las habilidades o competencias específicas sobre la base de su nivel de inteligencia emocional, y este nivel de dominio es el que proporcionará una mayor eficiencia y eficacia en el trabajo o tarea que desempeñe" (Goleman, 2001).

Competencias emocionales:

- Autoconciencia
- Autodirección
- Aptitudes sociales
- Relaciones de dirección