Noticias

Noticias externas

Inteligencia emocional para profesionales de la información, SEDIC, abril 2010

Elena Tomé. C.BIC (Madrid)

El pasado 21 de abril de 2010 participé en el taller “[Inteligencia emocional para profesionales de la información](#)” organizado por el Grupo de Trabajo de Ciencias de la Salud de SEDIC e impartido por Miguel Ángel Carretero Díaz, profesor de Sociología en la Universidad Complutense de Madrid.

De la parte teórica del taller voy a hacer un pequeño resumen:

En principio aprendimos los diferentes tipos de inteligencia que existen: ecológica, verbal-lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, kinestésica, inter-personal e intra-personal.

La inteligencia emocional (I.E.) o la capacidad para resolver problemas emocionales propios y ajenos engloba dos tipos de inteligencia: la interpersonal o social que permite percibir y conocer a los demás y la inteligencia intrapersonal o capacidad de percibirse a uno mismo. Es decir, cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.

La I.E. está configurada por las siguientes capacidades:

- Autoconocimiento: conocer las propias emociones, tener conciencia de uno mismo.
- Autocontrol: controlar las propias emociones.
- Automotivación: motivarse a sí mismo.
- Empatía: reconocer las emociones en los demás.
- Competencia social: cuidar las relaciones personales, contar con habilidades sociales.

La primera capacidad (autoconocimiento) se asienta en los distintos tipos de emociones que podemos sentir: ira, miedo, disgusto, sorpresa, felicidad y tristeza. Es una manera de conocernos a nosotros mismos. Una vez identificada la emoción que sentimos pasamos a la segunda capacidad (autocontrol):

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.” Aristóteles.

El autocontrol se basa en la observación de nuestros pensamientos y emociones. Los pensamientos están en nuestra mente y las emociones en nuestro cuerpo, pero en la mayoría de las ocasiones es el pensamiento el que origina la emoción.

La tercera capacidad (automotivación) es la estimulación mental procedente de uno mismo y orientada hacia la consecución de un objetivo.

La cuarta capacidad (empatía) tiene especial importancia ya que habitualmente trabajamos en equipo, y reconocer las emociones de los demás y darnos cuenta de sus sentimientos nos ayudará a colaborar con nuestros compañeros.

La quinta capacidad (habilidad social) está enfocada a cuidar las habilidades sociales para mejorar las relaciones personales normalmente tan estrechas en el trabajo.

También tuvimos nuestra parte práctica escenificando situaciones conflictivas que se pueden dar en el trabajo diario de las bibliotecas (en realidad es extensivo a otras profesiones), que ayudó mucho a vernos reflejados y a meditar cómo reaccionamos cada uno ante situaciones de conflicto.

El taller fue muy ameno y el profesor Miguel Ángel Carretero Díaz, además de tener grandes conocimientos, lo guió de una manera muy entretenida y agradable, lo que hizo que pasáramos una tarde muy grata a la vez que nos hacía reflexionar sobre nosotros mismos y cómo nos relacionamos con los demás.