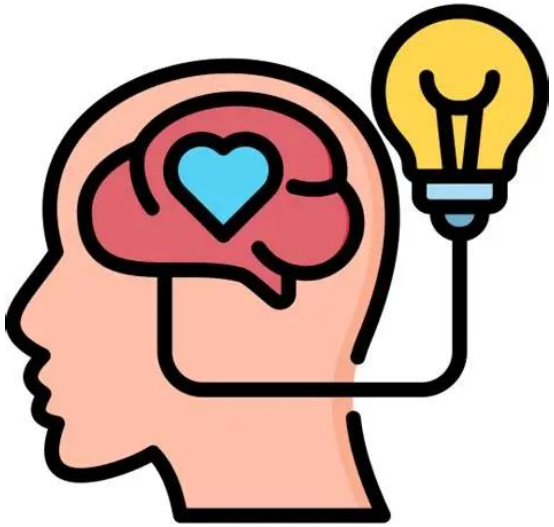
# Qué es y cómo desarrollar la Inteligencia Emocional (IE) para ser exitoso



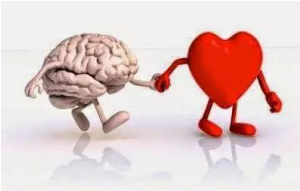



*Dra. Elizabeth Martínez Rodríguez*
Consejera Profesional Licenciada
Catedrática Auxiliar
Escuela Graduada en Educación
Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico

# Objetivos del taller




1- Conocer las dimensiones de la Inteligencia Emocional (IE).



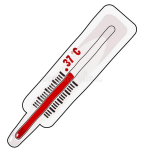
2- Examinar algunos retos existentes en la gestión humana asociados al uso de la Inteligencia Artificial y la tecnología.



3- Profundizar en cuál es la relevancia del desarrollo de la Inteligencia Emocional para alcanzar el éxito.



4- Adquirir estrategias prácticas para desarrollar la IE



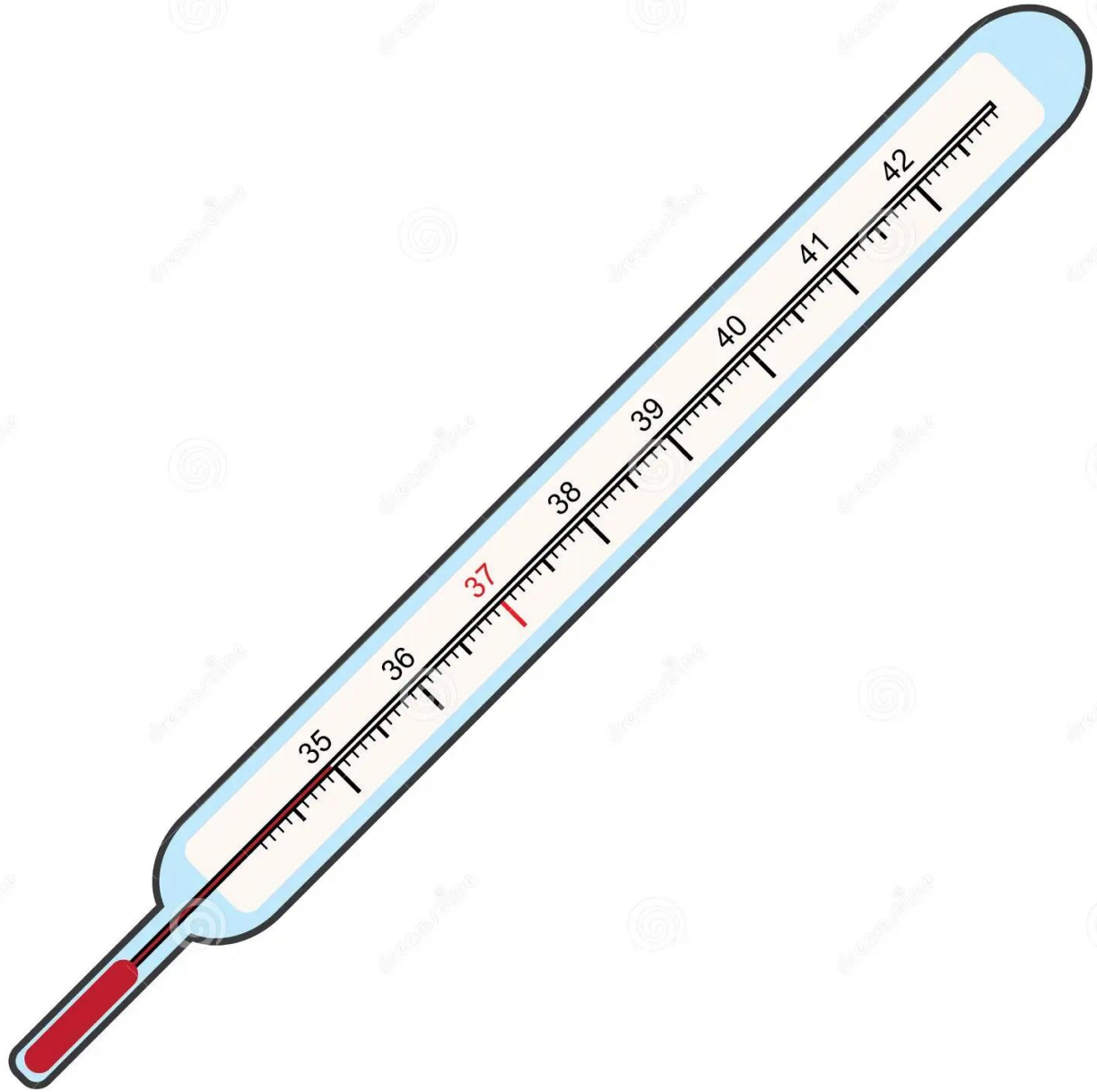
5- Identificar el estado actual de la IE a nivel individual

# ¿Cómo están ustedes?
# ¿Cómo se sienten en el día de hoy?

## Quizás es más fácil si…






35
36
37
38
39
40
41
42

# ¿Por qué hay personas exitosas aun cuando parecía que no lo serían?



Según investigaciones mundiales:

El éxito de los seres humanos se debe a un __ %

**23 %**

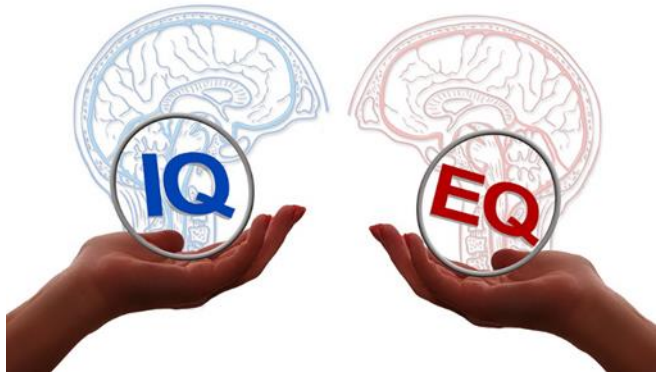
a capacidades intelectuales y un __ %

**77 %**

a capacidades emocionales

Anisa, Inc. 2011

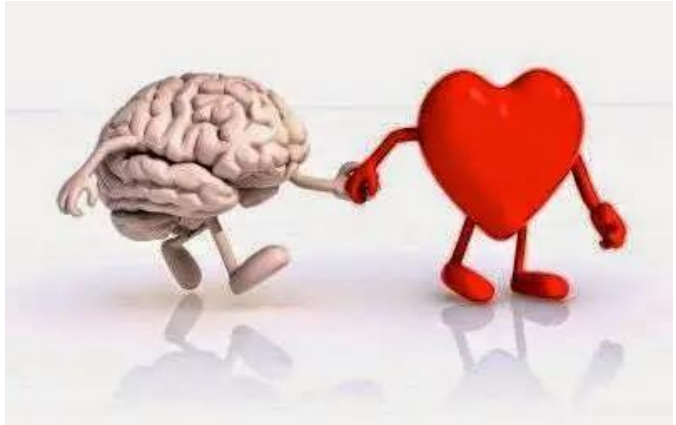





# Inteligencia

# Emociones

# Inteligencia Emocional



## ¿Qué es la inteligencia?

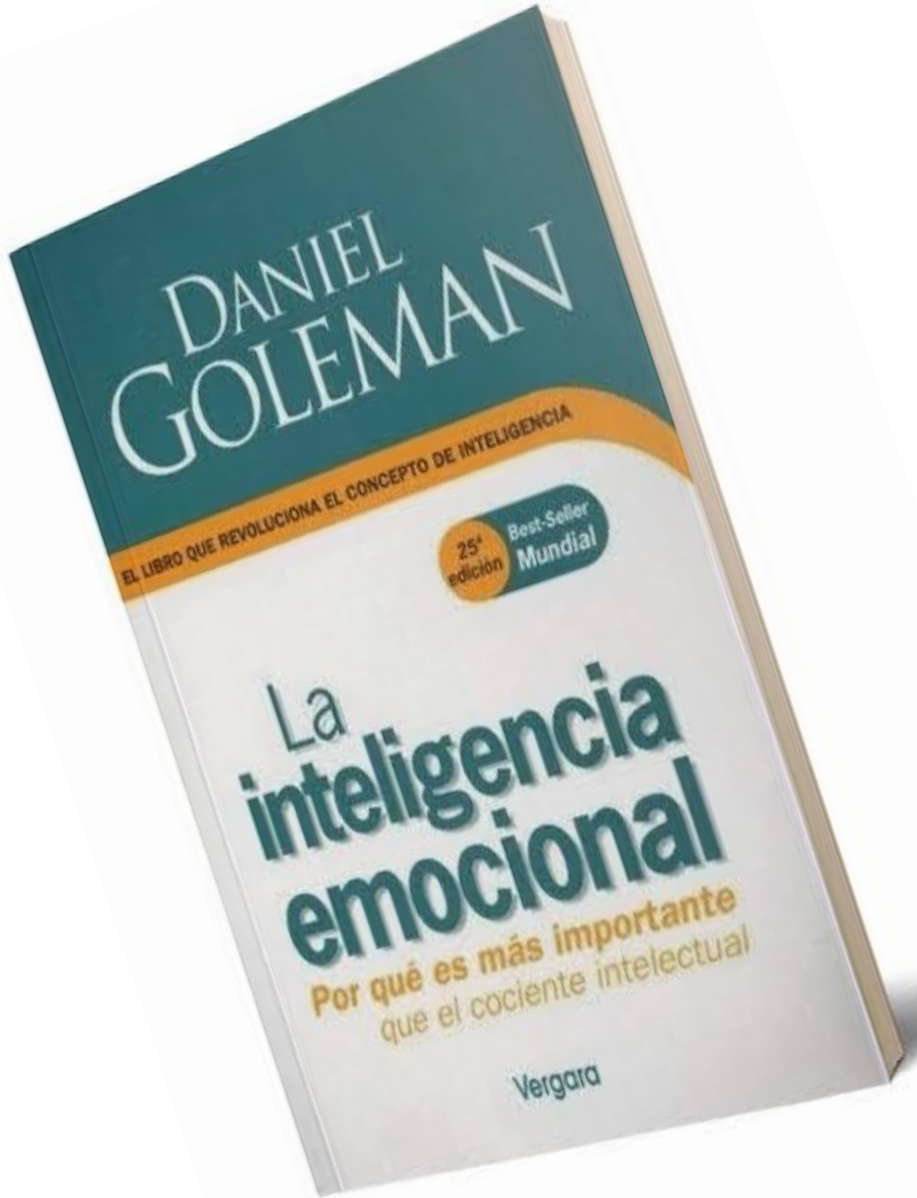
Es la capacidad para entender, asimilar, elaborar información y utilizarla para la resolución de problemas.

## ¿Qué son la emociones?

Estado de alteración física y psicológica que se manifiesta en nuestro cuerpo como consecuencia de cómo percibimos los sucesos y/o lo que ocurre en el ambiente. Seis (6) emociones básicas:

**Alegría, Miedo, Tristeza, Ira, Desagrado y Sorpresa**.

## ¿Qué es la inteligencia emocional (IE)?


DANIEL
GOLEMAN
EL LIBRO QUE REVOLUCIONA EL CONCEPTO DE INTELIGENCIA
25ª edición
Best-Seller Mundial
La inteligencia emocional
Por qué es más importante que el cociente intelectual
Vergara



# La Inteligencia Emocional (IE) es:

*Es la capacidad de **reconocer**, **entender** y **gestionar** nuestras propias emociones, así como reconocer e influir en las emociones de los demás.*

— **Daniel Goleman (1995)**





# Cinco dimensiones de la Inteligencia Emocional

- Autoconocimiento
- Autocontrol o Autorregulación
- Motivación
- Habilidades sociales
- Empatía

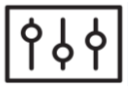
## Modelo de Goleman

# Dimensiones Intra-personales



### Autoconocimiento

Reconocer las propias emociones, fortalezas, límites y su impacto en las decisiones diarias.



### Autocontrol o Autorregulación

Controlar impulsos disruptivos y adaptarse a situaciones cambiantes o bajo presión.



### Automotivación

Persistir hacia metas personales y académicas a pesar de los obstáculos o fracasos.

# ¿Para alcanzar nuestras metas tiene más valor la Motivación o la Disciplina?

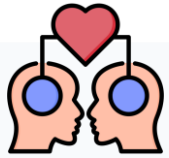
La **motivación es el impulso inicial** que nos mueve a actuar, mientras que **la disciplina es la fuerza constante** que nos permite mantenernos en el camino hacia nuestras metas, incluso cuando la motivación desaparece.





## Modelo de Goleman

# Dimensiones Inter-personales



### Empatía

Comprender los sentimientos, perspectivas y necesidades de los demás para conectar genuinamente.





### Habilidades Sociales

Gestionar relaciones, resolver conflictos, trabajar en equipo e influir positivamente en el entorno.

Está profundo ahí?

Me llega al cuello.



# Cierto o Falso

Las personas con una alta inteligencia emocional experimentan menos emociones “negativas”.



## Falso

Las personas con una alta inteligencia emocional no necesariamente experimentan menos emociones negativas, sino que, cuando aparecen, saben manejarlas mejor.

**Reconocer + Gestionar**

# Secuestro Emocional

(o Amigdalar)

Todos lo podemos experimentar…



# SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES



**ALTO**
Tranquilizate y piensa antes de actuar.

**PIENSA**
Busca soluciones y sus consecuencias.

**ADELANTE**
Pon en práctica la mejor solución.

# Beneficios del Desarrollo de la IE

## Ámbito Académico

- Disminución del estrés académico.
- Mejor rendimiento en exámenes.
- Resolución proactiva de desacuerdos.





## Ámbito Profesional

- Liderazgo efectivo e inspirador.
- Alta capacidad de resiliencia.
- Competencia clave en contratación.




**A que ayuda:**

1- Establecer y mantener relaciones saludables

2- Manejar y resolver situaciones difíciles (toma de decisiones)

3- Afrontar el estrés, incluso evitar la ansiedad y la depresión

4- Desempeñar un mejor trabajo, ya que está relacionada con un alto rendimiento

5- Identificar y trabajar efectivamente por metas ***SMART*** (Specific, Measurable, Achievable, Relevant & Time-bound)


Wilson



## Desafío actual

# La Paradoja de la Era de la Inteligencia Artificial




**El Reto de la Sobredependencia Digital**

La interacción automatizada y el aislamiento digital reducen la práctica de empatía y contacto social real.

**El Valor del Factor Humano**

A mayor automatización técnica, más valiosas se vuelven las habilidades estrictamente humanas: autoconocimiento, juicio ético y conexión interpersonal.




# Algunas sugerencias para desarrollar la IE

1- Realiza voluntariado

2- Utiliza el silencio (*Metacognisición)

3- Utiliza técnicas de relajación

4- Procura desarrollar la empatía

5- Sé curioso

6- Observa el lenguaje no verbal

7- Haz preguntas para entender mejor (o parafrasea)

8- *"Scroléa"* con propósito (*algoritmos)

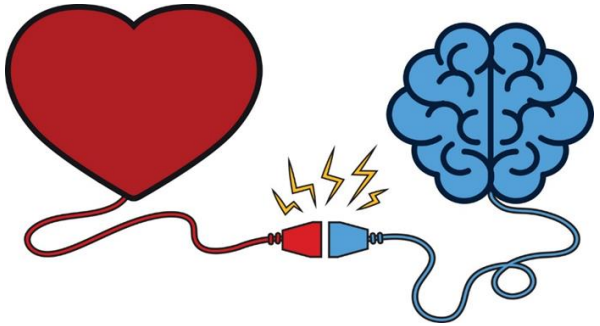
9- Pide retroalimentación

10-Desarrolla un  vocabulario emocional más amplio

11-Reconoce tu vulnerabilidad sin culpas

# Guía Práctica

## Estrategias para Desarrollar la IE en la Universidad



**1 Autorreflexión y Pausa Emocional**

Identifica detonantes de estrés antes de reaccionar impulsivamente en exámenes o trabajos.

**2 Practica la Escucha Activa**

Escucha a tus compañeros y otros, sin interrumpir y tratando de entender su postura antes de responder.

**3 Comunicación Asertiva y Feedback Constructivo**

Expresa necesidades y límites de forma firme pero respetuosa durante los proyectos grupales.

## Veamos…

## ¿Cuales son las cinco dimensiones de la I.E.?

1- Autoconocimiento

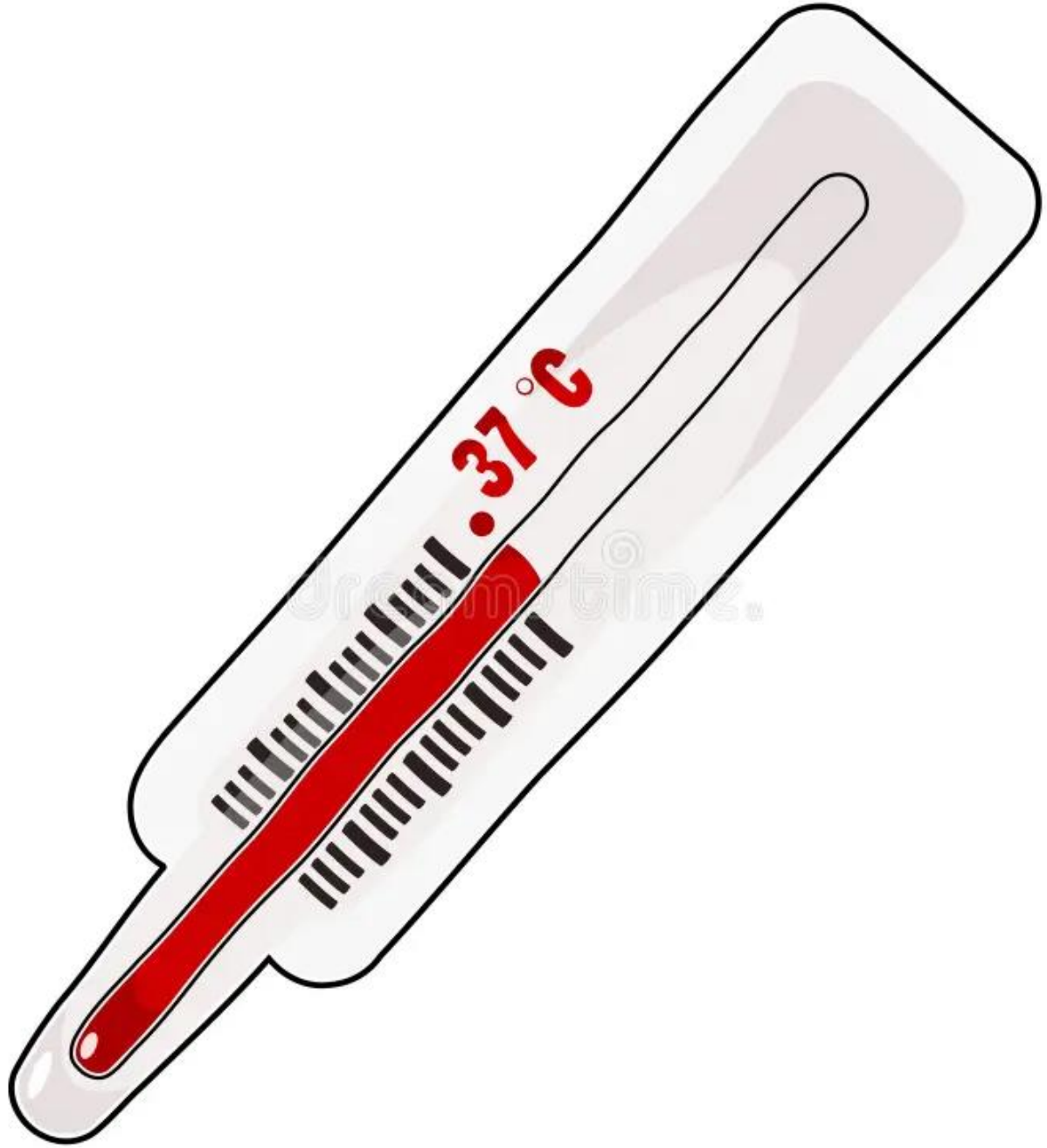
2- Autocontrol o Autorregulación

3- Motivación

4- Habilidades sociales

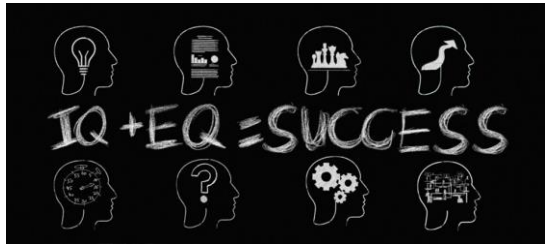
5- Empatía




37 °C

El Foro Mundial de Economía, en su informe del 2025, identificó entre las competencias importantes para el futuro laboral:

- **Resiliencia, flexibilidad y agilidad.**
- **Motivación y autoconocimiento.**
- **Empatía y escucha activa.**
- **Liderazgo e influencia social.**
- **Curiosidad y aprendizaje continuo.**






# “La inteligencia emocional es una habilidad que se entrena día a día."



*“La acción correcta es mejor que el conocimiento, pero para hacer lo correcto , tenenos que saber qué es lo correcto…”*

*Carlo Magno*

## Referencias Bibliográficas


Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psychothema*, 18(1), 13-25.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). Basic Books.

World Economic Forum. (2023). *The Future of Jobs Report 2023*. World Economic Forum.


## Otros recursos:


Google. (2026). Gemini [Modelo de inteligencia artificial generativa]. https://gemini.google.com

**Recursos recomendados para profundizar en el tema:**


1. MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 146(2), 150–186. https://doi.org/10.1037/bul0000219
2. Doğru, Ç. (2022). A meta-analysis of the relationships between emotional intelligence and employee outcomes. Frontiers in Psychology, 13, 611348. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.611348
3. World Economic Forum. (2025). The future of jobs report 2025. https://www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2025/
4. Yale Center for Emotional Intelligence. (s. f.). Yale Center for Emotional Intelligence. https://medicine.yale.edu/childstudy/services/community-and-schools-programs/center-for-emotional-intelligence/
5. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

# *Espacio de Reflexión y Diálogo*

## ¿Preguntas o Comentarios?

