



Co-funded by
the European Union

HABILIDADES INTERPERSONALES

INTELIGENCIA EMOCIONAL MÓDULO DE FORMACIÓN



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Tabla de contenidos

01

Introducción

02

El módulo en el entorno profesional

03

Impactos reconocidos a través de los estereotipos de género

04

Buenas prácticas y consejos

05

Conclusiones

1. Introducción



La inteligencia emocional abarca varias áreas clave de las habilidades interpersonales y destaca cómo la inteligencia emocional puede mejorar las interacciones y relaciones interpersonales. Las habilidades interpersonales se refieren al conjunto de habilidades y cualidades que permiten a las personas interactuar, comunicarse y construir relaciones de manera efectiva con los demás. Estas habilidades implican una amplia gama de comportamientos, actitudes y competencias que facilitan las interacciones y conexiones positivas con las personas en diversos entornos sociales y profesionales.

Las habilidades interpersonales son esenciales para establecer una buena relación, colaborar con los demás, resolver conflictos y fomentar un entorno armonioso y productivo. El desarrollo y el refinamiento de estas habilidades pueden mejorar significativamente las relaciones personales y las perspectivas de carrera, así como mejorar el éxito general. Estas son las principales áreas de habilidades interpersonales dentro de la inteligencia emocional:

- **Conciencia social:** El concepto de conciencia social, como componente de la inteligencia emocional, es tratado por Daniel Goleman en "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ". Esta habilidad abarca la capacidad de percibir y comprender las emociones, necesidades y preocupaciones de los demás. Implica estar en sintonía con la dinámica social, las señales no verbales y los sentimientos y perspectivas subyacentes de quienes nos rodean. Goleman subraya que la conciencia social va más allá de la mera observación; requiere empatía y preocupación genuina por los demás. En el contexto de la inteligencia emocional, la conciencia social implica habilidades como la empatía, la percepción social, la conciencia organizativa y la orientación al servicio.
- **Gestión de las relaciones o habilidades sociales:** Tal y como la presenta Goleman, se refiere a la capacidad de construir y mantener relaciones positivas y saludables con los demás. Implica manejar eficazmente las interacciones, los conflictos y las colaboraciones de manera que se fomente el entendimiento, la cooperación y el beneficio mutuo. En el contexto de la inteligencia emocional, la gestión de las relaciones abarca varias habilidades, como la comunicación, la resolución de conflictos, la colaboración, el trabajo en equipo, el liderazgo y la creación de relaciones.

COMPETENCIA
SOCIAL

CONCIENCIA
SOCIAL

GESTIÓN DE
RELACIONES

2. El módulo en el entorno profesional



Las habilidades interpersonales pueden tener un impacto poderoso tanto en el desarrollo profesional como personal de las mujeres, lo que se vuelve aún más significativo debido a una variedad de factores sociales y culturales. Los beneficios proporcionados por las habilidades interpersonales y de otro tipo son importantes porque estamos trabajando más de cerca con un mayor número de personas que nunca. Un estudio de Harvard Business Review en 2016 encontró que el tiempo que gerentes y personas empleadas dedican a trabajar en colaboración aumentó en más del 50 % en las últimas dos décadas. Las organizaciones valoran mucho las habilidades interpersonales debido a este mayor énfasis en el trabajo en equipo.

En el entorno profesional, las habilidades interpersonales son fundamentales para construir relaciones de trabajo sólidas, colaborando de manera efectiva en equipos, liderando con empatía y trabajo en red. El desarrollo de estas habilidades puede ayudar a las mujeres a superar las barreras de género, ganar confianza en su capacidad para influir y negociar, y avanzar en sus carreras. Además, también puede tener un impacto positivo en el bienestar personal de las mujeres, porque construir relaciones saludables y significativas, tanto a nivel personal como profesional, puede brindar apoyo emocional, fortalecer la autoestima y promover un sentido de pertenencia y conexión. Como señaló un artículo de Harvard Business Review de 2017, las relaciones laborales positivas pueden ayudar a prevenir el agotamiento, el agotamiento e incluso la soledad. Estas habilidades pueden ayudar a las mujeres a desarrollar una sólida red de apoyo, manejar el estrés de manera efectiva y cultivar relaciones saludables en todas las áreas de sus vidas.

Es importante tener en cuenta que las habilidades interpersonales no son innatas, sino que pueden aprenderse y desarrollarse con el tiempo. Para las mujeres, especialmente en entornos en los que pueden enfrentarse a retos adicionales debido a las desigualdades de género, invertir en el desarrollo de estas habilidades puede ser especialmente valioso. Esto puede incluir la búsqueda de oportunidades de formación y desarrollo, la búsqueda de mentores y modelos de conducta, y la práctica activa de las competencias interpersonales en diferentes contextos.

En conclusión, las competencias interpersonales pueden empoderar a las mujeres y tener un impacto positivo general en su desarrollo profesional y personal. Estas habilidades les permiten liderar con éxito, establecer redes sólidas, negociar y defender sus derechos, colaborar eficazmente y promover su bienestar general. Invirtiendo en el desarrollo de estas habilidades, las mujeres pueden maximizar su potencial y superar las barreras a las que pueden enfrentarse en su camino hacia el éxito.

3. Impactos reconocidos a través de los estereotipos de género



Las habilidades interpersonales son tan importantes para las mujeres como para los hombres en el mercado laboral, pero cabe señalar que históricamente las mujeres se han enfrentado a desafíos y prejuicios únicos en el lugar de trabajo. El techo de cristal se basa en varios supuestos en comparación con otras formas de discriminación y desigualdad, este fenómeno es una forma particular y específica de desigualdad debido a varios criterios (Cotter et al., 2001, Elacqua et al., 2009). Sin embargo, poseer sólidas habilidades interpersonales puede ayudar a las mujeres a superar estos desafíos y prosperar en sus carreras.

Algunas consideraciones sobre las habilidades interpersonales en el ámbito laboral para promover las competencias profesionales:

- Para que las mujeres puedan transmitir con confianza sus ideas, necesidades y preocupaciones en el lugar de trabajo, es fundamental que posean una capacidad de comunicación eficaz. Cultivando la asertividad, las mujeres pueden superar los prejuicios relacionados con el género y asegurarse de que sus opiniones y perspectivas sean escuchadas.
- Establecer redes profesionales y cultivar las relaciones es esencial para avanzar en la carrera profesional. Las mujeres pueden utilizar sus habilidades interpersonales para conectar eficazmente con mentores, buscar activamente oportunidades y fomentar relaciones de apoyo que contribuyan a su crecimiento profesional.
- La capacidad de negociación es especialmente importante para las mujeres a la hora de defender una remuneración justa, ascensos y oportunidades. Mediante el desarrollo de habilidades de negociación, las mujeres pueden capacitarse para afrontar con éxito las discusiones salariales y otras negociaciones profesionales, garantizando que su valor y sus contribuciones sean debidamente reconocidos y recompensados.
- Las mujeres suelen destacar en entornos de colaboración debido a sus habilidades naturales para establecer relaciones, la empatía y el trabajo en equipo. Aprovechar estas habilidades interpersonales permite a las mujeres contribuir positivamente a la dinámica de equipo, promover la colaboración e impulsar resultados satisfactorios.
- El liderazgo desempeña un papel fundamental para las mujeres que aspiran a progresar en su carrera y asumir puestos directivos. Al asumir funciones de liderazgo, las mujeres tienen el poder de inspirar y motivar a los demás, impulsar el rendimiento del equipo y superar los prejuicios de género que existen en los puestos directivos.

4. Buenas prácticas y consejos



El desarrollo de habilidades interpersonales requiere práctica constante y autorreflexión. Estas buenas prácticas y herramientas pueden ayudarlo a establecer relaciones saludables y efectivas con otros en una variedad de contextos. A continuación se presentan algunas estrategias generales y consejos para desarrollar habilidades interpersonales efectivas en un entorno profesional:

Herramienta de posiciones perceptivas

El ejercicio de Posiciones Perceptuales está tomado de la Programación Neurolingüística (PNL). Su objetivo es mostrarte, de forma estructurada, cómo ver los puntos de vista de otras personas. Es un ejercicio sencillo que puedes hacer en solo unos minutos.



La herramienta de la ventana de Johari

El ejercicio en línea proporciona una referencia visual simple para examinar su personalidad y mejorar la comprensión entre las personas. La mayoría de las personas lo usa para desarrollar la autoconciencia, pero también puede usarlo como una herramienta de desarrollo personal y para construir mejores relaciones en el lugar de trabajo.



10 consejos para una comunicación interpersonal efectiva

Ya sea que nos comuniquemos detrás de una pantalla o cara a cara, las habilidades interpersonales nos permiten compartir ideas, puntos de vista e información de manera efectiva. En este documento, encontrará las mejores estrategias de comunicación para una colaboración eficaz en el lugar de trabajo y reflexionará sobre su propio estilo de comunicación personal.



Habilidades Interpersonales: Definición, Consejos y 20 Ejemplos

Información más detallada, consejos y 20 ejemplos de habilidades interpersonales que los empleadores buscan en 2023.



5. Conclusiones



Las habilidades interpersonales juegan un papel crucial en nuestro entorno profesional, ya que las empresas clasifican sistemáticamente las habilidades interpersonales como una competencia crítica para el éxito laboral. Dado que las organizaciones necesitan personas interpersonalmente competentes que puedan interactuar con éxito, las personas profesionales deben adquirir habilidades interpersonales efectivas para adaptarse con éxito al mercado laboral. Desarrollar sólidas habilidades interpersonales es importante no solo para el desarrollo profesional sino también para el crecimiento personal. Al mejorar las habilidades de comunicación y construcción de relaciones, las personas pueden mejorar su capacidad para conectarse con otros en un nivel más profundo, construir amistades más sólidas y mantener relaciones más saludables.

Se concluye de este módulo que las habilidades interpersonales son esenciales en el lugar de trabajo para establecer relaciones efectivas, fomentar la colaboración y promover un ambiente de trabajo saludable y libre de estereotipos de género. Al desarrollar estas habilidades, las mujeres profesionales pueden mejorar su capacidad para comunicarse de manera efectiva, demostrar empatía, trabajar en equipo y manejar conflictos de manera constructiva.

Buenas prácticas como la comunicación clara y eficaz, la escucha activa, el respeto mutuo y la expresión de aprecio y reconocimiento son ejemplos de cómo estas habilidades pueden aplicarse en el entorno laboral para romper la brecha de género y el fenómeno conocido como techo de cristal. El desarrollo de las habilidades interpersonales es un proceso continuo que requiere práctica y autorreflexión. Mediante la mejora constante de estas habilidades, las mujeres profesionales pueden reforzar su presencia y liderazgo en el lugar de trabajo, establecer relaciones sólidas y contribuir significativamente al éxito de las organizaciones.

Es importante señalar que las competencias interpersonales no son exclusivas de las mujeres, sino que son relevantes para cualquier persona en el lugar de trabajo. Sin embargo, debido a la dinámica social y cultural, las mujeres a menudo se enfrentan a retos adicionales en el lugar de trabajo, y el desarrollo de habilidades interpersonales puede ayudarles a superar estas barreras y destacar en sus funciones profesionales. Promover un entorno inclusivo y respetuoso, en el que se valoren todas las voces, es esencial para maximizar el potencial de las habilidades interpersonales en el lugar de trabajo. En conclusión, las habilidades interpersonales son esenciales para el éxito profesional y personal en cualquier campo y para cualquier género. Cultivando estas habilidades, las mujeres profesionales pueden lograr un mayor impacto, contribuir a un entorno laboral positivo y abrir oportunidades de crecimiento y promoción profesional.

Referencias



- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- Babic, A., & Hansez, I. (2021). The Glass Ceiling for Women Managers: Antecedents and Consequences for Work-Family Interface and Well-Being at Work. *Frontiers in Psychology*, 12, 618250. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.618250>
- Cross, R., Rebele, R., & Grant, A. (2016). Collaborative Overload. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2016/01/collaborative-overload>
- Seppälä, M. & King, M. (2017). Burnout at Work Isn't Just About Exhaustion. It's Also About Loneliness. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2017/06/burnout-at-work-isnt-just-about-exhaustion-its-also-about-loneliness?>
- Reddy, M. M., (2022). Habilidades interpersonales: Importancia, tipos y formas de mejorarlas | Empuls. <https://blog.empuls.io/es/interpersonal-skills/>
- Interpersonal Skills | SkillsYouNeed (2023). Skills You Need - Helping You Develop Life Skills. <https://www.skillsyouneed.com/interpersonal-skills.html>
- Dale, N., (2019). Interpersonal Skills: Definition, Tips and 20 Examples. *Interview Tips & Practice Aptitude Tests*. <https://www.wikijob.co.uk/interview-advice/competencies/interpersonal-skills>
- Understanding the Johari Window model – Welcome to Self Awareness – Personality types, psychometric testing and learning styles. Improve job matching, team building and personal development. <https://www.selfawareness.org.uk/2022/09/25/understanding-the-johari-window-model/>

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación [comunicación] refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

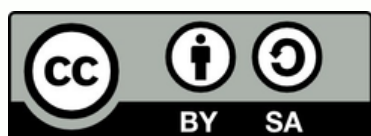
Autores

© Mayo 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Esta publicación se ha realizado con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus + “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146”.

Atribución, compartir la misma condición

Atribución, compartir la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de Compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y Adaptar - remezclar, transformar y construir sobre el material para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciente no puede revocar estas libertades siempre y cuando usted respete los términos de la licencia bajo las siguientes condiciones:

Atribución - debe dar el crédito apropiado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciente le respalda a usted o a su uso.

Compartir Igual- Si remezcla, transforma o construye sobre el material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia que el original.

Sin restricciones adicionales: no puede aplicar términos legales.