



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

HABILIDADES INTRAPERSONALES

INTELIGENCIA EMOCIONAL MÓDULO DE FORMACIÓN



euro
pass



SKILL
CONSULTING

up
TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



INDEPCIE

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



Howard Gardner sentó el precedente para acabar con las falsas creencias sobre las capacidades de las personas por sí solas. La teoría de la Inteligencias Múltiples (1983) rompió con la idea de que no existe una única inteligencia. Por ello, su teoría científica supuso un gran paso hacia la comprensión de que el ser humano necesita desarrollar diferentes tipos de inteligencia. Gardner propone ocho tipos de inteligencia: lingüístico-verbal, lógico-matemática, musical, espacial, cinestésico-corporal, interpersonal, intrapersonal y naturalista.

Las habilidades intrapersonales representan tu relación contigo mismo y con el mundo que te rodea. Esto incluye tener un sentido claro de identidad, propósito, valores, creencias y motivaciones. Las personas que destacan en inteligencia intrapersonal pueden acceder a sus sentimientos y emociones y reflexionar sobre ellos. Esta inteligencia también permite a las personas profundizar en su introspección y comprender las razones por las que uno es como es. Al comprender y gestionar sus emociones, puede tomar mejores decisiones y emprender acciones significativas. Este conjunto de habilidades se basa en lo que se conoce como habilidades blandas y, entrenándolas, podemos potenciar el desarrollo de nuestro autoconocimiento y, por tanto, comprender mejor cómo somos y por qué. Los componentes clave de las habilidades intrapersonales son:

- **El autoconocimiento** se centra en la comprensión de uno mismo a un nivel más profundo, incluidas las emociones, los pensamientos, los valores, los puntos fuertes, los puntos débiles y las creencias. Implica ser consciente de la propia identidad, preferencias y características personales. El área de autoconciencia permite a los individuos reconocer cómo sus emociones y estados internos influyen en su comportamiento e interacciones con los demás.
- **La autogestión** abarca las habilidades necesarias para manejarse con eficacia en diversos aspectos de la vida, incluidos los ámbitos personal y profesional. Incluye la fijación de objetivos, la gestión del tiempo, la adaptabilidad, el establecimiento de prioridades, la toma de decisiones y la resolución de problemas. Las habilidades de autogestión permiten a las personas establecer objetivos significativos, planificar y organizar sus acciones, tomar decisiones informadas y superar eficazmente los retos y obstáculos.



2. El módulo en el entorno profesional



En el mercado profesional actual, las empresas buscan algo más que alguien con una larga lista de títulos, ya que el conocimiento técnico es fundamental, pero también necesitan profesionales con habilidades intrapersonales. Todos los trabajos pueden beneficiarse de estas habilidades y pueden aprovecharse para mejorar el desempeño estratégicamente. Las habilidades interpersonales juegan un papel importante en el ámbito profesional, la comunicación efectiva, el trabajo en equipo y el éxito general. Aunque las habilidades blandas no son específicas de género, las mujeres pueden enfrentar algunos desafíos en el lugar de trabajo.

El hecho de que las habilidades intrapersonales sean transferibles es una de las razones por las que pueden influir en gran medida en su éxito en el trabajo. Son comportamientos y hábitos que se pueden aplicar a diferentes trabajos, industrias y otras áreas de su vida. El desarrollo de habilidades interpersonales facilita una mentalidad de crecimiento, que ve los desafíos como oportunidades. Una mentalidad de crecimiento persevera a pesar del fracaso, acepta las críticas y cree que las personas pueden transformarse para alcanzar su máximo potencial. Por estas razones y muchas más, las habilidades intrapersonales en el lugar de trabajo son de vital importancia. Forman la base de sus relaciones con los demás y lo ayudan a comunicarse de manera efectiva. También lo ayudan a evitar conflictos innecesarios y manejar los conflictos necesarios de manera saludable y productiva. Las habilidades intrapersonales también permiten a los empleados disfrutar de una experiencia laboral que se alinea con los valores y objetivos fundamentales de su organización.

Llegados a este punto, es posible que se pregunte *¿Cuáles son los efectos o beneficios de estas competencias en nuestro trabajo diario?* Algunos beneficios pueden resumirse como sigue:

- **Un proceso de toma de decisiones positivo:** Una actitud negativa suele aparecer en el momento menos esperado, especialmente en una situación difícil.
- **Una visión más amplia:** Explorar el interior aporta otra dimensión a las cosas y las situaciones.
- **Compasión:** Ayuda a comprender mejor a los demás, así como sus motivaciones y actitudes, lo que favorece las relaciones directas basadas en la confianza y la transparencia.
- **Cambio de patrones:** Las personas se comportan según patrones y hábitos. Para ser un buen profesional, es necesario cambiar las actitudes negativas que dificultan la consecución de objetivos. Habilidades como el autoconocimiento, la automotivación y el autodesarrollo son esenciales para ello.

3. Impactos reconocidos a través de los estereotipos de género



Muchas barreras y prejuicios relacionados con el género han disminuido a lo largo de los años, pero los estereotipos de género siguen creando problemas en el progreso de las carreras de las mujeres, que moldean el comportamiento directivo y las perspectivas profesionales en el lugar de trabajo con expectativas patriarcales. Los estereotipos de género pueden influir en la forma en que los distintos géneros perciben y valoran las competencias intrapersonales.

El Instituto de la Mujer de España ha señalado que deben tenerse en cuenta varios factores, como la autoestima, el autoconcepto y la autoimagen, ya que influyen significativamente en la percepción de la propia valía profesional y personal. Además, los valores asociados a los estereotipos de género dentro de la condición femenina también pueden influir en cómo una percibe su valor tanto en contextos profesionales como personales. Estas expectativas y normas sociales pueden moldear la percepción de la propia valía, influyendo potencialmente en las elecciones profesionales, las aspiraciones y la confianza general en uno mismo. Es importante reconocer y cuestionar estos factores para promover la igualdad de género y capacitar a las mujeres para que alcancen todo su potencial.

Los estereotipos tradicionales de género pueden reforzar ciertas expectativas o prejuicios en relación con la expresión y el desarrollo de las aptitudes intrapersonales. La inteligencia emocional se asocia a veces con rasgos estereotipados femeninos, como la empatía y la sensibilidad. Esto puede llevar a suponer que las mujeres tienen una mayor inteligencia emocional, mientras que los hombres pueden enfrentarse a expectativas de mostrar contención emocional, lo que puede afectar a la percepción de su inteligencia emocional. Los estereotipos de género suelen perpetuar la idea de que los hombres son naturalmente más seguros de sí mismos y confiados, mientras que las mujeres pueden ser percibidas como carentes de confianza o menos asertivas. Estos estereotipos pueden influir en cómo se evalúa y valora la confianza en uno mismo en el lugar de trabajo. Los estereotipos suelen describir a los hombres como líderes naturales, mientras que las mujeres pueden enfrentarse a prejuicios y barreras en puestos de liderazgo. Esto puede influir en la percepción de las habilidades de liderazgo y obstaculizar las oportunidades de las mujeres para desarrollar y mostrar sus capacidades de liderazgo.

Las aptitudes intrapersonales no son inherentemente específicas de un género, porque hombres y mujeres poseen una amplia gama de aptitudes interpersonales, y las capacidades individuales deben evaluarse por sus méritos. Promover la igualdad y la inclusión en la evaluación y el reconocimiento de las competencias intrapersonales contribuye a crear un entorno de trabajo más diverso y propicio para todas las personas, así como a que las organizaciones se beneficien de toda la gama de talentos y capacidades que los individuos aportan al lugar de trabajo.



Co-funded by
the European Union

4. Buenas prácticas y consejos



Las habilidades intrapersonales son de gran valor, a través del autoconocimiento podemos mejorar nuestra comprensión y el cuidado de nosotros mismos. A continuación se presentan consejos y herramientas que pueden ayudarlo a mejorar esta habilidad:

- **Mindfulness:** esta técnica te permite aprender a autorregular tus emociones. Intente practicar la atención plena a través de actividades como la meditación o el yoga, o simplemente tómese unos minutos cada día para sintonizar sus pensamientos y sentimientos. Además de este texto, encontrará un código para escanear con la aplicación de temporizador Insight.
- **Pensamiento positivo y diálogo interno:** implica revertir los pensamientos negativos para transformarlos. Tener una relación sana contigo mismo requiere un diálogo interno positivo. Es útil ser consciente de cuándo se está hablando a sí mismo negativamente y practicar deliberadamente dándose comentarios positivos y elogios por sus logros y fortalezas. A continuación encontrará 5 plantillas de hojas de trabajo para poner en práctica.
- **Márcate metas:** piensa en tus cualidades y en cómo mejorarlas. Es fácil permanecer en nuestra zona de confort toda nuestra vida, pero hacerlo a expensas del desarrollo personal. Tomar pequeños riesgos puede ayudarlo a desafiarse a sí mismo y desarrollar nuevas habilidades intrapersonales. Ikigai es una filosofía japonesa que te ayuda a encontrar tu verdadero propósito en la vida, tu 'razón de ser'. Es lo que te trae alegría y te inspira a levantarte de la cama todos los días. La prueba de Ikigai se presenta en el código QR.
- **Test de 16 personalidades:** esta herramienta de autoevaluación se puede completar en línea y los resultados están disponibles de inmediato. El objetivo de la prueba es promover el autoconocimiento de la persona que realiza el cuestionario y proporcionar, por ejemplo, una posible orientación sobre las preferencias profesionales o la compatibilidad con otras personas.



5. Conclusiones



La importancia de las habilidades interpersonales radica en la capacidad de las personas líderes para iniciar una reacción adecuada en respuesta a ésta u otras circunstancias imprevistas que surjan en la organización. Estas habilidades pueden influir en las relaciones interpersonales del equipo, gracias al diálogo interno positivo que se produce en la mente del individuo. Las personas pueden utilizar diversas técnicas intrapersonales, como la meditación, la visualización y las afirmaciones, para evaluar situaciones existentes o para ordenar y adoptar propuestas empresariales. Para mejorar las habilidades intrapersonales, todo aquella persona líder debe ser consciente de su propio diálogo interior.

Los pensamientos negativos ocasionales de una persona pueden influir en los resultados del trabajo y en la eficacia de la comunicación. Por eso, cualquier sujeto debe ser consciente de sus negativas intrapersonales y hacer las correcciones oportunas de comportamiento y discurso para desarrollar el autocontrol y una actitud positiva. Las habilidades intrapersonales desempeñan un papel importante en el proceso de liderazgo y en la organización cuando una persona va a ocupar un nuevo puesto, más prometedor y prestigioso. Sólo en caso de que una persona tenga bien desarrolladas sus habilidades interpersonales e intrapersonales, podrá convertirse en una persona líder eficaz que influirá en el trabajo de los demás componentes del equipo y mejorará su rendimiento y la productividad de la organización.

Se puede concluir que las competencias intrapersonales permiten a las mujeres profesionales crecer y desarrollarse personalmente de forma continua:

- La capacidad de gestionar el tiempo, priorizar las tareas y mantenerse organizadas, significa que siendo autodisciplinadas y centradas, las mujeres pueden aumentar su productividad y eficacia en el lugar de trabajo.
- Superar los retos porque si son conscientes de sí mismas y emocionalmente inteligentes, las mujeres pueden gestionar eficazmente el estrés, adaptarse a los cambios, romper barreras y demostrar sus capacidades, experiencia y recuperarse de los fracasos o contratiempos en su carrera profesional.
- Contribuir a desarrollar una mentalidad positiva y la automotivación cultivando el optimismo, la perseverancia y una mentalidad de crecimiento, las mujeres pueden superar obstáculos, aprovechar las oportunidades de aprendizaje y mantenerse motivadas para alcanzar sus objetivos profesionales.
- Comunicarse eficazmente y desarrollar la asertividad en su comunicación y construir relaciones interpersonales sólidas. Comprendiendo su propio estilo de comunicación, gestionando sus emociones y practicando la escucha activa, las mujeres pueden fomentar entornos de trabajo de colaboración y apoyo.

Referencias



- Gardner, H. (2001). La Inteligencia reformulada: Las Inteligencias Múltiples en el siglo XXI. Barcelona. PAIDOS.
- De Cabo, G., Henar, L., & Calvo, M. (s.f.). Análisis de la perspectiva de género en algunas estadísticas españolas y propuestas de mejora. Gráficas Arias Montano, S.A.
<https://www.inmujeres.gob.es/observatorios/observIgualdad/estudiosInformes/docs/016-analisis.pdf>
- Tabassum, N. y Nayak, B., (2021). Gender Stereotypes and Their Impact on Women's Career Progressions from a Managerial Perspective. Sage Journals.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2277975220975513>
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- UNADE (2022). Habilidades intrapersonales. Universidad Americana de Europa.
<https://unade.edu.mx/habilidades-intrapersonales/>
- OBS Business School (2016). ¿Por qué son importantes las habilidades intrapersonales en un líder?
<https://www.obsbusiness.school/blog/por-que-son-importantes-las-habilidades-intrapersonales-en-un-lider>
- NCBI Bookshelf (2011). Assessing Intrapersonal Skills - Assessing 21st Century Skills. National Center for Biotechnology Information.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK84217/>
- Wooll, M. (2023). How Intrapersonal Skills Shape Teams, Plus 5 Ways to Build Them. The Most Comprehensive Coaching Platform | BetterUp. .
<https://www.betterup.com/blog/intrapersonal-skills>

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.

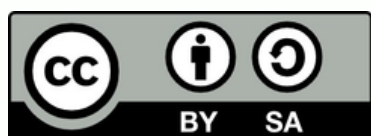
Autores

© 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.