

# ¿LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PUEDE DESARROLLARSE?



1. La primera discontinuidad: decidir quién soy y quién quiero ser.

a) Descubrir quién es uno mismo y quién se quiere ser.

2. La segunda discontinuidad: el equilibrio entre conservación y adaptación.

La segunda discontinuidad e inicio potencial del cambio y aprendizaje autodirigido puede producirse cuando uno determina el equilibrio entre los aspectos de uno mismo que se quieren conservar, mantener y apreciar, y los que se querrían cambiar, estimular el crecimiento, o adaptar a nuestro entorno o situación

3. La tercera discontinuidad: la decisión de cambiar  
Definir objetivos y crear planes para alcanzarlos.

¡Cree su propio programa personal de aprendizaje!

4. La cuarta discontinuidad: la decisión de pasar a la acción. Poner en práctica el plan de acción y dirigirse hacia los objetivos implica numerosas actividades.

Esta discontinuidad ofrece tres importantes puntos de aprendizaje muy útiles al sumergirse en un proceso de cambio y aprendizaje autodirigido:

1. Experimente y practique, ¡e intente aprender más de sus experiencias!
2. Descubra los entornos en los que se siente psicológicamente a salvo para experimentar y practicar.
3. Desarrolle y utilice sus relaciones como parte de su proceso de cambio y aprendizaje.

## **Referencia:**

*Daniel Goleman, (2001). Inteligencia Emocional en el Trabajo*

[https://www.recursosyhabilidades.com/cmsAdmin/uploads/o\\_1c8vfrqjr1n5q1e2g167q67mci.pdf](https://www.recursosyhabilidades.com/cmsAdmin/uploads/o_1c8vfrqjr1n5q1e2g167q67mci.pdf)