

Desarrollo Socio-Personal

Para Lograr el desarrollo tanto personal como en relación a los demás debemos hablar de la Inteligencia Social, y para esto se debe identificar dos aspectos relevantes:

- ❖ **Interpersonal:** Es la capacidad de comprender a los demás, que les motivan, de qué manera trabajan y cuál es la mejor manera de cooperar con ellos.

- ❖ **Intrapersonal:** Es la habilidad de conocernos internamente, esto permite tener una imagen real y autentica de nosotros mismos, favoreciendo la eficacia en nuestro actuar en el día a día.

Para el desarrollo de las habilidades socio-personales se tomara como referente lo que dice Daniel Goleman respecto a la inteligencia emocional y social.

Podemos decir que una persona es inteligente emocionalmente, cuando es capaz de reconocer sus sentimientos. Logra entenderlos y canalizarlos de manera adecuada.

A su vez, también logra comprender las emociones de otros, es capaz de ponerse en su lugar y así responder de forma adecuada a los estados de anímicos.

En relación a esto podemos identificar los 5 elementos fundamentales:

- ❖ Conciencia de sí mismo.
- ❖ Autorregulación.
- ❖ Motivación.
- ❖ Empatía.
- ❖ Habilidades Sociales.

Conciencia de sí mismo

Conciencia de nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones .Conciencia emocional, reconocer las propias emociones y sus efectos.

Valoración adecuada de uno mismo, reconocer las propias fortalezas y debilidades. Confianza en uno mismo, seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismo y nuestras capacidades.

Autorregulación

Control de nuestros estados, impulsos y recursos internos. Autocontrol, capacidad para manejar de manera adecuada las emociones e impulsos afectivos.

Confiabilidad, fidelidad al criterio de sinceridad e integridad. Adaptabilidad, flexibilidad para afrontar cambios. Innovación, sentirse cómodo y abierto ante nuevas ideas enfoques e información.

Motivación

Tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de nuestros objetivos. Motivación de Logro, esforzarse por lograr un determinado criterio de excelencia.

Compromiso, velar por los objetivos de un grupo. Optimismo, persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos.

Empatía

Conciencia de sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas. Comprensión de los demás, capacidad de captar sentimientos y puntos de vista de otras personas.

Orientación hacia el servicio, anticiparse y reconocer necesidades de otros. Aprovechar la diversidad, sacar provecho de las diferencias entre las personas.

Habilidades Sociales

Capacidad para inducir respuestas deseables en los demás. Influencia, tácticas de persuasión eficaces. Comunicación, mensajes claros y convincentes.

Liderazgo, inspirar y dirigir grupos. Catalización de cambio, iniciar cambios. Resolución de conflictos, capacidad para negociar y resolver conflictos. Colaboración y cooperación, ser capaces de trabajar con los demás en una meta común. Habilidades de Equipo, ser capaces de crear sinergia grupal con metas colectivas.

Beneficios de desarrollar Inteligencia Social

Favorece no solo el crecimiento personal, sino que además, el sujeto lo hace en relación a su entorno y con sus pares.

- ❖ **Potencia las relaciones interpersonales**, la persona crea relaciones armónicas.
- ❖ **Favorece el trabajo Grupal**, las buenas relaciones permiten un trabajo más eficaz.
- ❖ **Redes de apoyo**, la persona es capaz de generar redes, facilitando su trabajo y su vida.
- ❖ **Comunicación eficaz**, la persona capaz de reconocer sus emociones y canalizarlas, junto con la empatía, podrá comunicarse de mejor manera con sus pares.
- ❖ **Aumento en la Calidad de Vida**, un trabajo eficaz, un ambiente armónico, capacidad de resolución de conflicto, son elementos que favorecen el incremento en la calidad de vida de las personas, se evita el estrés innecesario (malentendidos por problemas comunicativos, exceso de trabajo por poca eficacia, falta de apoyo, etc.), evitando así también aquellas patologías resultado de este.

Como se puede apreciar, son varios los beneficios de desarrollar habilidades socio-personales, si bien son variados también los elementos involucrados, todos estos se pueden trabajar y desarrollar mediante talleres, lectura, interacción y apertura con otros, y por supuesto las ganas de crecimiento personal de manera integral.