



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 UDS Mi Universidad

 @UDS\_universidad

[www.uds.mx](http://www.uds.mx)

**Mi Universidad**

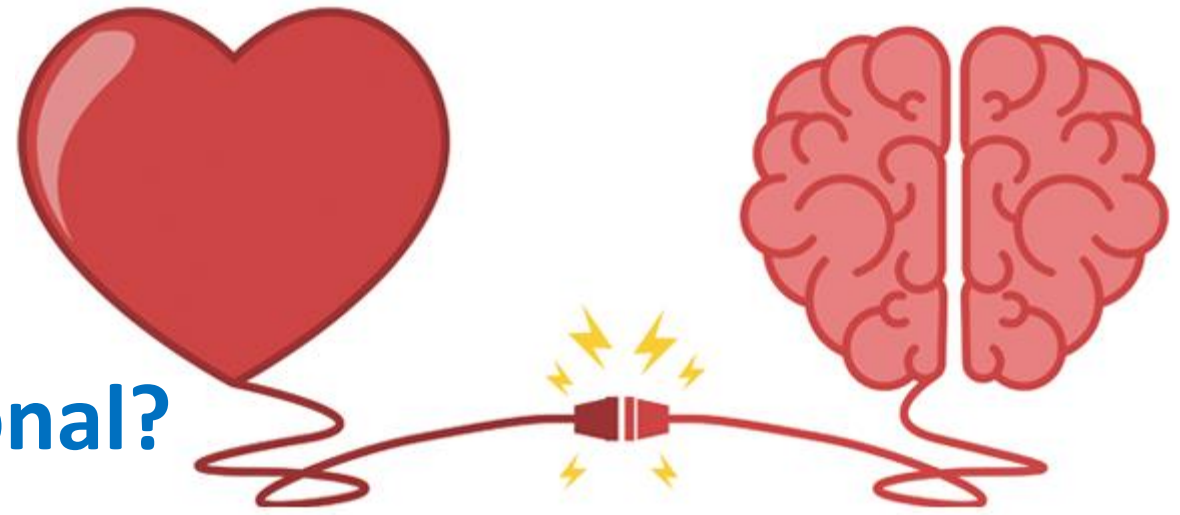
Tel. 01 800 837 86 68



# Unidad III

## Inteligencia Emocional

- **Retroalimentación De La Unidad**



- **¿Qué Es La Inteligencia Emocional?**

**La Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás..**

# Comunicación Emocional



La comunicación emocional consiste en saber transmitir nuestras emociones a nuestro público, ya sea una audiencia multitudinaria o una única persona que está pendiente de lo que decimos.

- Para **Pau Navarro**, existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

- **1. Evitar conflictos y discusiones.**

La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.



- **2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.**

Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente. De esta forma podremos generar más proximidad con alguien que acabemos de conocer.



- **3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.**

La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos. Eso, por contagio emocional, provocará que nuestro interlocutor haga lo mismo. Suele ocurrir que la persona con la que hablamos termina copiando inconscientemente nuestro estilo de comunicación.



- **4. Justificaremos más nuestros actos.**

Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hacemos. La gente entenderá que son las emociones las que nos han movido a actuar como actuamos y que no lo hacemos por capricho, azar o incluso premeditación. Y eso siempre es más comprensible y aceptable porque de forma implícita estaremos aportando nuestros motivos en forma de emociones.





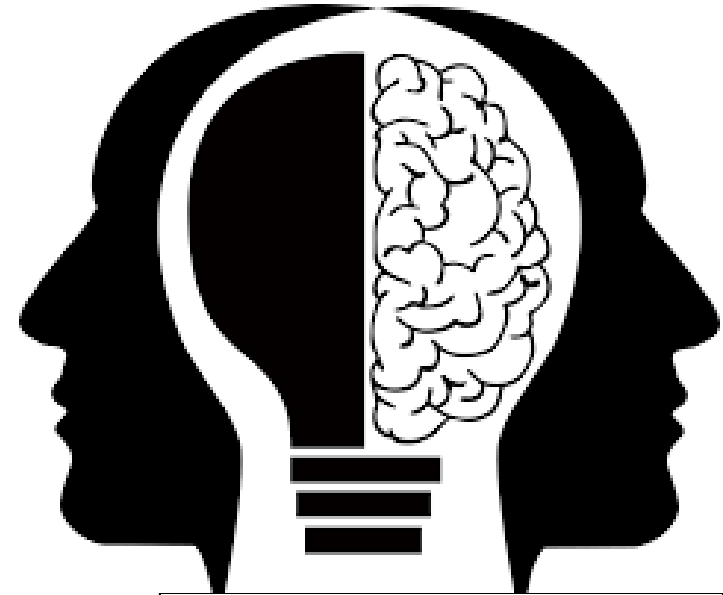
- **Liderazgo convierte una visión en realidad. Para influir sobre los seguidores de modo que muestren disposición al cambio, los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones.**



- **El Liderazgo Requiere De:**
- **Personalidad:** entusiasmo, integridad, auto-renovación.
- **Análisis:** fortaleza, criterio perceptivo.
- **Logro:** rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- **Interacción:** colaboración, inspiración, servicio a los demás .



- **Las Aptitudes De Liderazgo Incluyen:**
- **Habilidades de liderazgo:** los líderes poseen atributos que hacen que la gente se sienta orgullosa de seguirlos. Proporcionan un sentimiento de confianza y pueden reunir a las tropas y levantar la moral cuando hay dificultades.



# Liderazgo

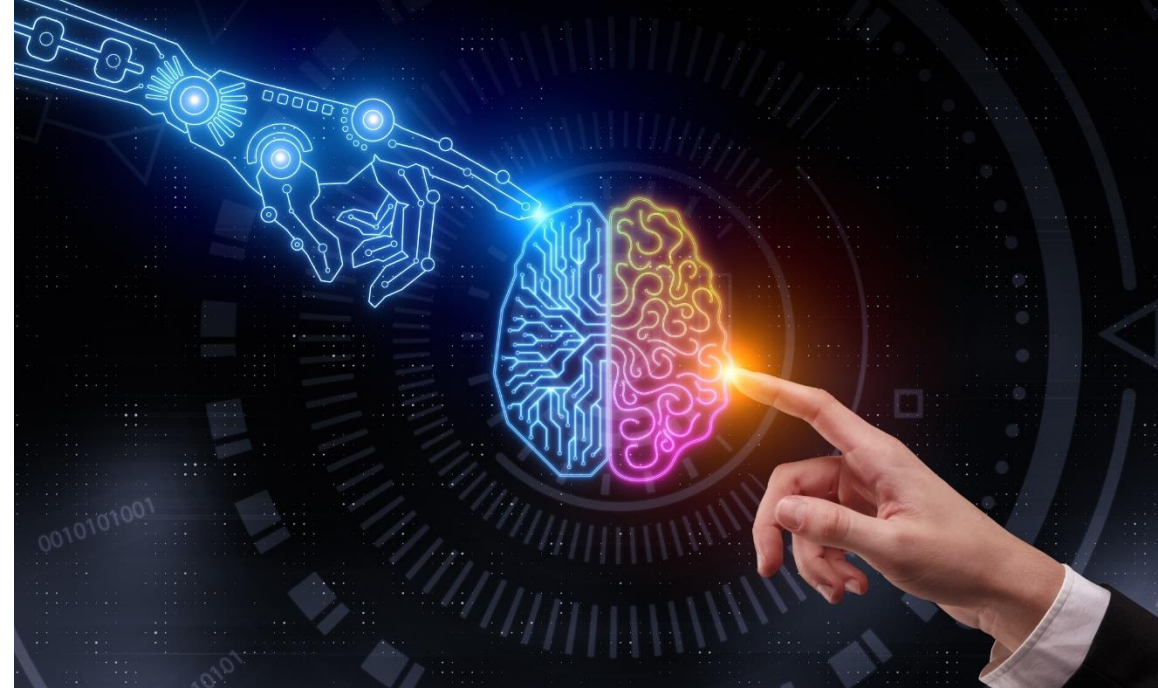
- **Visión:** los líderes tienen la capacidad de incrementar la productividad en las áreas más necesitadas de mejoras.
- **Desarrollo de equipos:** los líderes desarrollan equipos de alto rendimiento que se unen para colaborar en una misión o meta común, en lugar de dejar simplemente que los objetivos queden sin asignar.



- **Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes:** los líderes pueden efectivamente resolver desacuerdos y conflictos. Resuelven disputas al enfocarse en solucionar problemas sin ofender el ego de las personas.



- **Evaluación exacta y rápida de la situación:** los líderes asumen la responsabilidad cuando la situación lo demanda y hacen que las cosas correctas se hagan a tiempo.

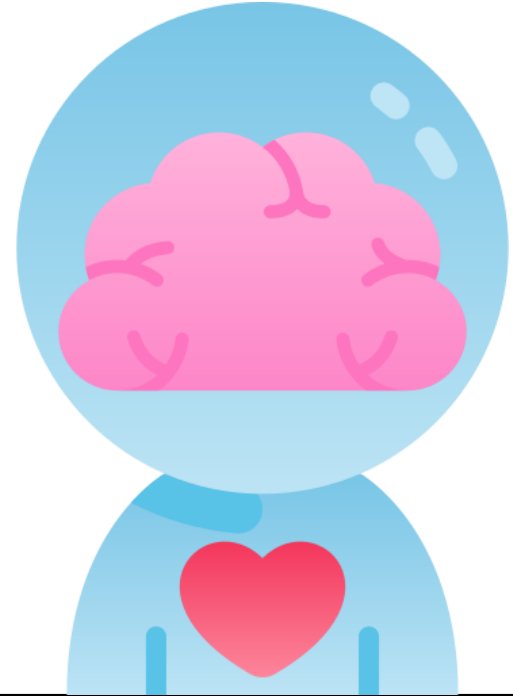


- **Capacitación/preparación:** los líderes saben que hasta los errores pueden ser oportunidades de aprendizaje.
- **Compromiso de participación del empleado:** los líderes promueven el sentido de pertenencia al involucrar a los empleados en el proceso de toma de decisiones y planificación.

## Liderazgo



- **Teorías Del Liderazgo**
- **Teoría Del Atributo:** algunas veces los atributos de la personalidad pueden llevar a las personas de una manera natural a funciones de liderazgo, aunque esto no es común. **También se le conoce como la teoría del “líder que nace o líder natural.”**





- **Teoría De Grandes Acontecimientos:** una crisis o un acontecimiento importante puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria.

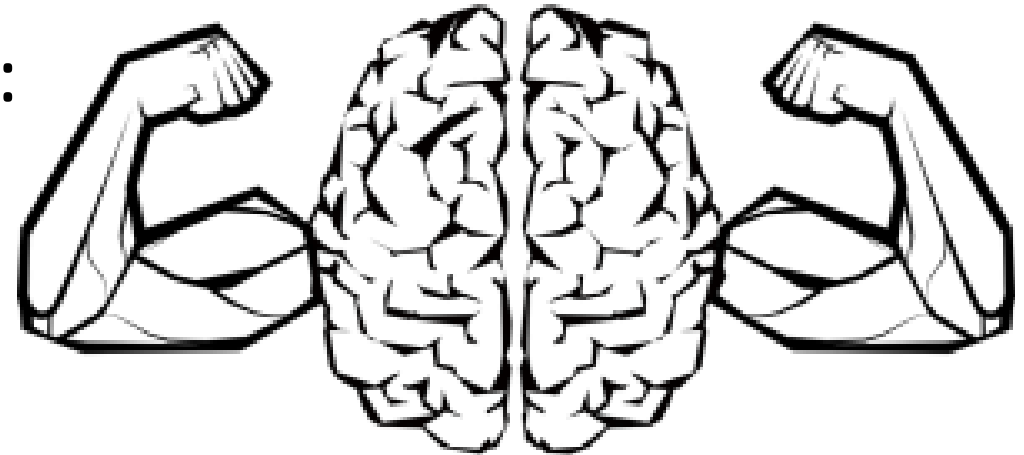


- **Teoría Del Liderazgo Transformador:** las personas pueden decidir convertirse en líderes aprendiendo destrezas de liderazgo. Ésta es la teoría más aceptada hoy y es la premisa en la que se basa este manual.



# Pilares De La Autoestima

- Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:



## 1.- VIVIR CONSCIENTEMENTE.

Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.

## 2.- ACEPTARSE A SÍ MISMO.

Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. **Las personas que no se aceptan, viven saboteando sus relaciones y logros profesionales porque creen que no merecen tener amor ni éxito.**



## 3.- AUTORRESPONSABILIDAD.

Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad.



## 4.- AUTOAFIRMACIÓN.

Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos.



## 5.-VIVIR CON PROPÓSITO.

Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos.



## 6.- INTEGRIDAD PERSONAL.

Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.





## 1.- VIVIR EL PRESENTE

No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente. "Puede que tu pasado haya sido mucho mejor, o tal vez aquellos momentos se pueden catalogar de 'desastre vital'.



## 2.- TENER UNA VISIÓN POSITIVA

A la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta".



## 3.- ACEPTAR QUE SE ESTÁ EN CONTINUO DESARROLLO

El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que es totalmente injusto dejar que las decisiones que se tomaron en el pasado pesen tanto en el presente que no dejen avanzar.



## 4.- ACEPTARSE A SÍ MISMO

Cada persona es única e irrepetible, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo. "Todos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles, pero incluso toda debilidad puede tener su cara positiva si se sabe buscarla de la manera correcta".



## 5.- SER RESPONSABLE, NO CULPABLE

Renunciar al concepto de 'culpabilidad', que siempre va acompañado de los fallos y fracasos y que, además, está cargado de "una connotación negativa que perjudica nuestra auto-percepción", y sustituirlo por el de 'responsabilidad'.

# Promoción De Una Sana Autoestima



# Promoción De Una Sana Autoestima

## 6.- RECONOCER LOS LOGROS Y CAPACIDADES

El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, la modestia mal entendida y otras creencias y normas culturales han favorecido que se infravaloren las capacidades y logros de las personas a la vez que se magnifican sus debilidades y errores.



## 7.- VIVIR CON PROPÓSITOS CLAROS Y OBJETIVOS BIEN DEFINIDOS

Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz'.



## 8.- SALIR DE NUESTRA ZONA DE CONFORT

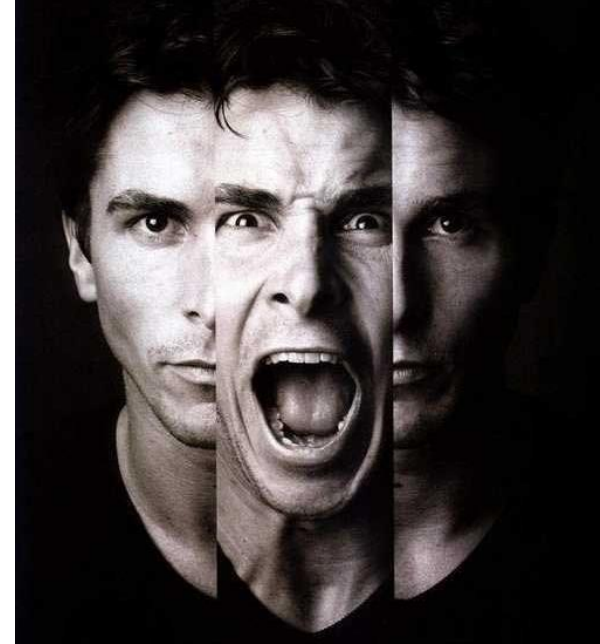
Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido.





## 9.- TRABAJAR LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES Y EL LENGUAJE VERBAL

Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos.



# Promoción De Una Sana Autoestima

## 10.- HACER DEPORTE

Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona una percepción más agradable de uno mismo, fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad.





# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 UDS Mi Universidad

 @UDS\_universidad

[www.uds.mx](http://www.uds.mx)

**Mi Universidad**

Tel. 01 800 837 86 68