

“CUADRO SINÓPTICO DE LA UNIDAD 3”

**Miguel Ángel López Bolom
San Cristóbal de las casas, Chiapas
22/07/2020----22 de julio de 2020**

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Conjunto de capacidades mentales, de comprender emociones y como saber conducir las

Edward Thorndike (1920) la definió como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas".

La comunicación emocional es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica y quien las recibe, se transmite de 2 formas: al incluirla en el mensaje principal y de forma no verbal.

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Lingüística: aquella relacionada con nuestra capacidad verbal, con el lenguaje y con las palabras

Lógica: aquella que tiene que ver con el desarrollo de pensamiento abstracto, con la precisión y la organización a través de pautas o secuencias

Musical: aquella relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos

Visual – Espacial: la capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos

Kinestésica: aquella que abarca todo lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos

Intrapersonal: es el conocimiento que uno mismo tiene y todos los procesos relacionados

Interpersonal: es la capacidad de establecer relaciones con otras personas.

Goleman establece 12 características esenciales para la inteligencia emocional, y son: autoconciencia emocional, autocontrol emocional, adaptabilidad, orientación al logro, visión, empatía, conciencia organizacional, influencia, orientación y tutorial, manejo de conflictos, trabajo en equipo, y liderazgo inspirador.

El liderazgo es el arte de convencer a la gente de que colabore para alcanzar un objetivo común

Las tres formas de desarrollar el liderazgo son: conocerse a uno mismo, ser empáticos y saber comunicar.

Hay dos tipos de empatía, la afectiva que se relaciona con sentir exactamente lo mismo que la otra persona, y la cognitiva que ofrece solo respuestas pros sociales.

Los líderes deben dominar 8 capacidades esenciales:

- ✓ Ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente
- ✓ Desafiar suposiciones (nuevos caminos)
- ✓ Responsabilidad y Compromiso
- ✓ Visión
- ✓ Reunir aliados
- ✓ Persistir e insistir
- ✓ Crear un equipo
- ✓ Compartir los méritos

La autoestima es la percepción que tenemos de nosotros mismos (percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos).

Precisa de 4 componentes:

- ✓ Actitud: contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas
- ✓ Cognitivo: se refiere a nuestras ideas, opiniones, creencias, percepciones
- ✓ Afectivo: la valoración de los positivo y negativo de cómo nos percibimos
- ✓ Conductual: la intención y decisión de actuar)

Hay tres tipos de autoestima:

Alta: es el nivel deseable de satisfacción de autoestima en una persona.

Media o relativa: en ocasiones la persona puede sentirse capaz de lograr lo que se propone y en otras llega a sentirse inútil, el factor principal se relaciona con la opinión de los demás.

Baja: ineptitud, incapacidad, inseguridad y fracaso son los términos que acompañan a una persona con autoestima baja.

Inflada: las personas con esta autoestima se creen superiores a otras, y generan conductas muy negativas y hostiles.

Los 6 pilares de la autoestima son, vivir conscientemente, auto-aceptarse, ser auto-responsable, tener auto-afirmación, vivir con determinación o propósito en la vida y vivir con integridad.

La autocrítica, responsabilidad, el respeto a hacia mí y hacia propio valor como persona, el límite de mis actos y el límite de los demás, y la autonomía, conforman la autoestima verdadera.

Bibliografía:

DANIEL GOLEMAN, INTELIGENCIA EMOCIONAL, MÉXICO, EDITORIAL KAIROS