


- 
- Materia: desarrollo humano
 - Carrera: Enfermería
 - Semestre/ cuatrimestre: 6°B
 - Alumna: Mara del Rocío
Gómez López

En el año 1995 el profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman escribió el libro “La inteligencia emocional”

Goleman define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las emociones.

-Autoconocimiento. La inteligencia emocional supone conocerse a uno mismo, saber y entender los estados de ánimo que tenemos y a qué se deben, así como las consecuencias que esos estados de ánimo pueden tener en otras personas.

Empatía. Se trata no solo de escuchar a otra persona, sino de realmente ponernos en su lugar, saber cómo se siente, qué emociones siente, por qué las expresa de una determinada manera.

Características de la inteligencia emocional.

Automotivación. Una persona inteligente emocionalmente no necesita que la reconozcan o que la premien cuando logra algo, porque es capaz de automotivarse, de buscar en su interior las razones para seguir adelante en su vida.

Con el paso de los años aprendemos a gestionar nuestras emociones y a no comportarnos como niños con rabietas y enfados, sin embargo, podemos mejorar nuestras habilidades innatas para controlar las emociones negativas como el enfado o el odio y transformarlas en emociones positivas que nos hagan sentirnos más satisfechos con nosotros mismos.

Habilidades sociales. Las anteriores características ayudan a que la persona con inteligencia emocional sepa gestionar correctamente sus habilidades sociales para tener contacto con todo tipo de personas y generar confianza.

Lanzó al mundo un concepto novedoso por el que ya inteligencia de una persona no depende solo de los conocimientos o habilidades que tenga en ámbitos como la lengua o las matemáticas, sino que existen otros tipos de inteligencia que se deben considerar. No basta con tener un coeficiente intelectual alto, sino que es necesario tener otra serie de habilidades.

En base a la definición de Goleman que hemos visto en el apartado anterior, podemos destacar las siguientes características de las personas emocionalmente inteligentes:

Autorregulación. Una persona que es inteligente desde el punto de vista emocional sabe controlar sus impulsos, sus emociones y pensar antes de actuar. La autorregulación supone el uso del asertividad, la apertura a nuevas ideas, la flexibilidad ante los cambios.

Comunicación emocional

La comunicación emocional hoy está en auge, a diario recibimos diversos mensajes que apelan a los sentimientos. Esta forma de comunicación lanza mensajes apelando a las emociones y a los sentimientos.

Las emociones son:

Un estado afectivo que experimentamos; nos indican cómo estamos valorando y asimilando las situaciones que vivimos. Así mismo, nos movilizan y ayudan a decidir.

Subjetivas, pertenecen a la esfera íntima; cada persona es responsable de sus sentimientos y de lo que hace con ellos.

Una emoción produce un sentimiento y el sentimiento una reacción, de ahí la importancia de ser conscientes de las emociones para auto-gobernarnos.

Una nueva forma de comunicar mensajes de una forma más eficiente y que implica apelar a emociones y sensaciones. Es diametralmente opuesta con la comunicación objetiva a la que estamos acostumbrados a utilizar.

Sus efectos no son iguales en las personas ya que cada quien las interpreta según sus vivencias y experiencias, por ello es necesario antes de lanzar una campaña, situarse en la posición de los receptores, en la manera cómo pueden percibirla.

Para comprender la dimensión de esta tendencia utilizada en la estrategia de comunicación de muchas organizaciones, es necesario comprender el concepto emoción.

El término emoción viene del latín *emotio*, que significa "movimiento o impulso", "aquello que te mueve hacia".

La comunicación emocional busca transmitir provocando emociones para que el mensaje alcance el impacto deseado.

El poder las emociones es incuestionable, siendo en muchos casos y circunstancias las responsables de nuestro comportamiento. Sin embargo, cada persona vive y expresa sus sentimientos según su genética y experiencias de vida.

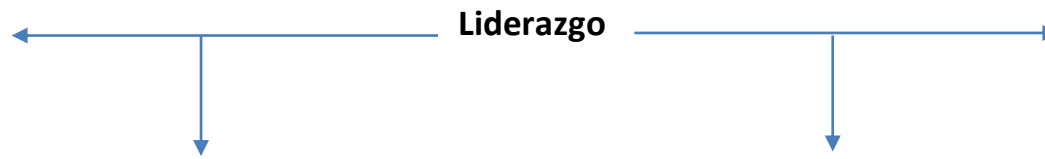
El objetivo de un buen líder es conseguir que el equipo trabaje de manera efectiva tanto individualmente como grupal. Su figura es clave para que el departamento funcione.



Una persona que se dirige hacia una meta clara y fija, se aplicará con mayor determinación porque sabe lo que se espera de él.



Por eso, se vuelve imprescindible que un líder les transmita a sus equipos cuál es la misión, la visión y la estrategia. Puedes empezar estableciendo una meta ambiciosa a largo plazo y, poco a poco, segmentando tareas más pequeñas con resultados más inmediatos



Liderazgo

Es importante crear planes de carrera para cada una de las personas que trabajan contigo. Haz con ellos evaluaciones del desempeño y da un feedback sincero sobre cuáles son sus puntos fuertes y sus áreas de mejora.

Sin embargo, este flujo de comunicación e información no puede ser unilateral. Los buenos líderes siempre tienen un oído abierto hacia las preocupaciones de sus empleados. Comunicación y liderazgo van de la mano cuando hablamos de los líderes de hoy... y los del mañana.

En muchas ocasiones esta tarea se convierte en un auténtico reto: el equipo está formado por personas heterogéneas, con intereses propios y conocimientos diferenciados. Por ello, el líder debe defender la independencia del empleado, apoyándole en el uso de todo su potencial



El talento humano es la variable más importante y valiosa de cualquier organización. Por eso, si quieres gente preparada, debes invertir en su formación y capacitación.



En primer lugar, debes seleccionar a aquellos perfiles que crees que tienen potencial en aquellas áreas y divisiones que te van a ayudar a alcanzar la meta