UDS UNIVERSIDAD DEL SURESTE

"Pasión por educar"

Viernes 03 de julio de 2020

Materia: Desarrollo Humano

Docente: Luz María Catillo Moreno

Nombre de la alumna: Jesimiel Ortega Gómez

Tema: Mapa conceptual 3.1 – 3.4

Cuatrimestre: 6to

Carrera: Nutrición

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Características de la inteligencia emocional

Goleman creo un libro de inteligencia emocional

Origen del término

Un concepto completamente novedoso acuñado → escritor, psicólogo y profesor: Daniel Goleman en el año 1995

La inteligencia tradicional

Se Mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual)

Las capacidades emocionales adquiridas

El cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

Reconocimiento y dominio de emociones

Una Persona que prende a reconocer y dominar sus emociones, también puede reconocer los ajenos, más allá de expresar con palabras

Flexibilidad y adaptabilidad

NO Basta el alto CI, sino tener también control emocional, ya que esto genera adaptabilidad y flexibilidad a los cambios

Empatía

Es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.

Educación de las emociones

Trasformar sentimientos positivos, que ayuden a las personas en su vida y sus relaciones.

Solidaridad con otros

implica solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.

Asertividad

Utiliza el reconocimiento de las emociones para su beneficio y el de los demás

Capacidades para liderar

Puede ser líder para otros, busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas

Comunicación emocional

La comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo dos personas

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Para Pau Navarro (2014), 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
3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará
   - La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos.
4. Justificaremos más nuestros actos
   - Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos.
   - La reflexión sobre estas cuatro razones podrá, sin duda, ayudarnos a entender la enorme mejora de los aspectos relacionales en los diversos ámbitos en los que nos movemos

Liderazgo

Atributos de un Líder

La esencia misma de liderazgo es tener visión. Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión

Tres Teorías de Liderazgo

- Teoría del atributo
- Teoría de grandes acontecimientos
- Teoría del liderazgo transformador

Las Dos Claves Más Importantes de Liderazgo

- La confianza depositada en un liderazgo solido es un indicador confiable de la satisfacción de los empleados y los asociados en una organización
- La comunicación efectiva por parte del liderazgo en tres áreas cruciales es importante para ganar la confianza de la organización y de los asociados

Once Principios de Liderazgo

- Conózcase a sí mismo y trate de mejorar
- Sea técnicamente capaz
- Busque y asuma la responsabilidad por sus acciones
- Tome decisiones firmes y oportunas
- Mantenga informada a las personas
- Desarrolle un sentido de responsabilidad en los demás
- Asegúrese que las tareas se entiendan, se supervisen y se cumplan
- Prepare a sus empleados como un equipo
- Use toda la capacidad de su organización
- Predique con el ejemplo
- Conozca a sus empleados y vele por su bienestar

Liderazgo es Influencia

involucra influir de alguna manera sobre los empleados, miembros o seguidores, para llevar a cabo las metas de la organización o del grupo

Liderazgo Transformado

enfocado en fortalecer y reconocer el valor de todas las personas. Es necesario que las organizaciones sean menos jerárquicas.

Estilos Personales

es la manera en la que interactuamos y respondemos a las personas, cosas, situaciones y tiempo, es el filtro por el cual vemos el mundo.

Los Cuatro Pares

Esta teoría sugiere que hay cuatro pares o divisiones en la personalidad

Afectos

Dos resúmenes previos de los cambios en la visión psicoanalítica del afecto (Emde, 1980; Emde, 1988)

describen el cuadro de los movimientos hacia un modelo de organización

Cada vez más los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer.

Como señales, los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora.

Como se destaca en revisiones anteriores, otros teóricos del psicoanálisis a partir de Freud describieron la señal de depresión de manera análoga a la señal de angustia

También han sido propuestos otros procesos afectivos que, funcionando como señales, tendrían un rol regulador

Siguiendo estos lineamientos los afectos también pueden ser vistos como adaptativos, actuando tanto autónomamente como en el conflicto

En la vida cotidiana una variedad de afectos regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placer-displacer

Ciertamente, una característica importante del modelo organizacional emergente señalaba la centralidad de los afectos en las relaciones de objeto