

Alumna:

Itzamaray Martinez Mauricio

Cuatrimestre: Sexto

Grupo: "A"

Docente:

Lic. Javier Ivan Godines Hernández

Materia:

Desarrollo humano

Cuadro Sinoptico

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia

Se define como la capacidad en los seres humanos de resolver problemas nuevos.

Esta habilidad se fundamenta en la capacidad de asociar varios fenómenos aislados y encontrar un nexo enfocado a resolver un problema.

Inteligencia emocional

Salovey y Mayer definen la inteligencia emocional en cinco competencias principales

- 1.-Conocimiento de las propias emociones.
- 2.- Capacidad de controlar las emociones.
- 3.-Capacidad de automotivarse.
- 4.-Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás.
- 5.-Control de las relaciones.

La inteligencia emocional consiste en procesar de manera racional las respuestas emocionales, en crear un diálogo entre la inteligencia y la emoción.

Una persona inteligente emocionalmente tendrá la capacidad de adecuar y regular su respuesta, teniendo en cuenta su propio bien y el bien de los otros, o sea, utilizando la racionalidad

¿Podemos controlar las emociones?

Las emociones no se pueden controlar, aunque muchas personas afirman que si pueden controlar y evitar dar una respuesta emocional ante un estímulo

En el caso de aquellos que sostienen que cuando alguien los trata de manera injusta, tienen la capacidad de no mostrar ningún signo de malestar ni enfadarse y que controlan la emoción, en realidad, lo que hacen es posponer la respuesta emocional que acabará surgiendo. La respuesta a la emoción de rabia o enojo, provocada por el trato injusto que hemos comentado, puede darse con la primera persona que encuentre.

Las Emociones Pueden Regularse, No Controlarse

Regular las respuestas emocionales es una habilidad útil en muchos contextos sociales y también útil para el propio equilibrio y bienestar personal

Lo que debemos hacer es: en primer lugar, aceptar la existencia de este mecanismo emocional, que es una herramienta de supervivencia y, en segundo lugar, regular la respuesta emocional, tanto en intensidad como en el tipo de respuesta.

¿Las emociones ayudan a motivarnos?

Motivos Primarios Y Motivos Secundarios:
Emociones Primarias Y Emociones Sociales

Una visión clásica sobre las causas de la motivación divide los motivos en primarios y secundarios

Los motivos primarios son de tipo biológico (sed, hambre, cansancio... y de adaptación ambiental evitación del dolor, evitación del peligro, exploración visual y manipulación de objetos). Se consideran motivos secundarios aquellos que no son necesarios para la supervivencia humana

LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Comunicación

Es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.

Para que la comunicación este completa es necesario que la otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo

La comunicación existe siempre, en todo momento, un ejemplo de ello es lo que llamamos comunicación no verbal

Comunicamos haciendo cosas y sin hacerlas, con una sonrisa, con la forma de andar, de mirar, con los silencios, etc

¿Qué es?

Es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica, es decir el emisor, pero también de la persona o grupo de personas que reciben el mensaje, es decir los receptores

¿Qué implica?

Implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos.

Comunicación emocional

Importancia

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.

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 hagamos. 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.

LIDERAZGO

¿Qué es?

Según Chiavenato

El liderazgo constituye la influencia interpersonal ejercida en una situación dirigida a través del proceso de comunicación humana a la consecución de uno o diversos objetivos específicos.

Es una actividad humana que puede ser innovada y adaptarse a las nuevas ideas a través del crecimiento intelectual y organizacional, teniendo como base principal la comunicación.

Formas de desarrollar el liderazgo

Según Carlos Renck hay 3 formas de desarrollarlo

- 1.- conocerse
- 2.- desarrollar la capacidad de percibir las emociones en los otros lo que convencionalmente se le llama empatía
- 3.- saber comunicar.

Los líderes deben dominar siete capacidades esenciales en una organización

- 1.- Ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente. Los líderes están ante la senda de un patrón de excelencia.
- 2.- Desafiar suposiciones. Los nuevos líderes procuran descubrir nuevas vías. Su pensamiento es como un caleidoscopio: unen los mismos fragmentos de forma diferente para dar origen a nuevos patrones, a algo innovador.
- 3.- Visión. La visión ayuda superar las dificultades y ofrece el panorama general de donde la organización quiere estar en el futuro.
- 4.- Reunir aliados. La importancia de formar una coalición de colaboradores es obvia y confirmada por las investigaciones
- 5.- Crear un equipo. El papel del líder es apoyar un equipo de entusiastas, como facilitador y no como entrenador. Debe luchar en la organización para conseguir un espacio, información y recursos materiales para que el equipo pueda desarrollar su trabajo.
- 6.- Persistir e insistir. Si se desiste cuando los problemas se acumulan y los recursos comienzan a escasear, será un fracaso. Pero si se persiste se alcanzará el éxito.
- 7.- Compartir los méritos. Aunque la idea inicial fuese suya, el líder debe repartir los créditos. Las personas necesitan saber que son reconocidas.

BIBLIOGRAFÍA

UDS. (Mayo-Agosto). Unidad III. Inteligencia emocional. En *Antología: Desarrollo Humano* (págs. 63-80).