

**Tema:** CUADRO SINÓPTICO

**3.1 Características de la inteligencia emocional.**

**3.2 Comunicación emocional**

**3.3 Liderazgo**

**Nombre:** Rosmery Magdalena  
Chic Capriel

**Profesor:** JAVIER IVAN  
GODINES HERNANDEZ

**Materia:** desarrollo humano

**L.I.C:** en enfermería

**6TO** cuatrimestre

**Grupo:** A



# Características de la inteligencia emocional

## Que es:

La inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones.



**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

## Características

**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.

**Autorregulación.** Una persona que es inteligente desde el punto de vista emocional sabe controlar sus impulsos, sus emociones y pensar antes de actuar.

**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.

**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.

## ¿Se puede aprender inteligencia emocional?

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. La persona que tiene la capacidad de aprender y de utilizar las habilidades que hemos visto, desarrollará su inteligencia emocional y podrá convertirse en un verdadero líder

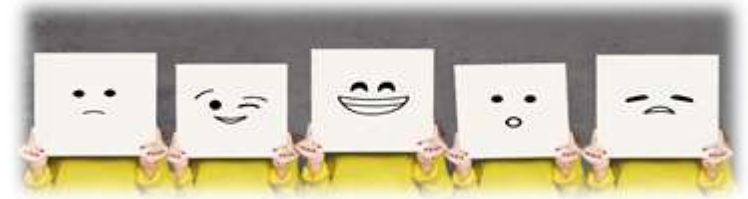


# comunicación emocional



## Que es:

es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el 75 uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo. Controlar las emociones es una forma de convencer.



## 4 claves de la comunicación emocional

### Percibir la emoción

**poder leer las emociones con precisión.** Si somos emocionalmente conscientes, sabemos si una emoción proviene de nosotros o si proviene de algo o de alguien más

### Facilitar la emoción

**Esta** habilidad emocional nos permite utilizar nuestra agudeza emocional para prepararnos para tomar decisiones

### Entender la emoción

Las emociones rara vez permanecen estáticas en el tiempo. La mejor manera de entender la emoción, entonces, es verla como algo transitorio.

### Manejar la emoción

La autorregulación de las emociones es quizás una de las hazañas más difíciles que podemos lograr, especialmente cuando experimentamos una emoción fuerte



## Importancia de la comunicación emocional

Evitar conflictos y discusiones

Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más

Justificaremos más nuestros actos

La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más

## Resume

Percibir nuestras propias emociones, poder regularlas y luego compartir adecuadamente con los demás lo que sucede dentro de nosotros, son elementos de una comunicación emocional exitosa. Cuanto mejor sea esa comunicación emocional, mejor nos sentiremos y más fácilmente podremos interactuar con aquellos que en última instancia consideremos que son más importantes para nuestro sentido de la felicidad.



# Liderazgo

## Que es:

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



## 3 formas de desarrollo de un liderazgo

- La primera es conocerse
- la segunda, desarrollar la capacidad de percibir las emociones en los otros lo que convencionalmente se le llama empatía
- la tercera, saber comunica

El liderazgo en el futuro será democrático, ejercido de forma compartida en todos los niveles de la organización. Solo así la organización podrá evolucionar con éxito creando el futuro.



## los líderes deben dominar siete capacidades esenciales:

Ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente. Los líderes están ante la senda de un patrón de excelencia.

Desafiar suposiciones.

Visión

Reunir aliados

Crear un equipo

Persistir e insistir

Compartir los méritos



# **Bibliografía**

**Antología proporcionada por el profesor que imparte la materia**