

La inteligencia emocional

Desarrollo humano

MTRA. Mónica Quevedo Pérez



PRESENTA EL ALUMNO:

Vianaury Nazareth Montecinos Sansores.

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

**6to cuatrimestre U, Lic. en Psicología
Escolarizado**

Pichucalco, Chiapas.

06 de julio de 2021.

La inteligencia emocional

Constructo que ayuda a entender de que manera se influye de un modo adaptativo e inteligente sobre las emociones e interpretación de los estados emocionales de los demás

Coeficiente emocional

Indicador para saber si una persona será exitosa en la vida

Características

Origen:

Surge en 1995, por el profesor Daniel Goleman, profesor de la Universidad de Harvard.

Inteligencia tradicional:

Se mide por variables duras donde la capacidad de la persona esta determinada por un coeficiente intelectual.

Capacidades emocionales adquiridas:

El cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona.

Reconocimiento y dominio de emociones:

Una persona es capaz de reconocer sus emociones y dominarlas.

Flexibilidad y adaptabilidad:

Las personas tienen el control de las emociones, por lo tanto, poseen una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

Empatía:

Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.

Educación de las emociones:

Es posible reducir las emociones dañinas y transformarlas en sentimientos positivos.

Solidaridad en otros:

Alguien con inteligencia emocional alta tendrá el sentimiento de solidarizarse con otros.

Asertividad:

Reconoce lo que se desea y sabe cómo lograrlo.

Comunicación emocional

Es la transmisión de nuestras emociones a otras personas

Importancia:

* Evita conflictos y discusiones.

* El interlocutor empatiza y siente que se conocen más.

* La persona habla sinceramente.

* Justifica más los actos.

Liderazgo

Requiere:

*Personalidad

*Análisis

*Logro

*Interacción

Claves importantes:

*La Confianza depositada en un liderazgo sólido es un indicador confiable de la satisfacción laboral.

*La comunicación efectiva es importante para ganar la confianza de la organización.

Las aptitudes de liderazgo incluyen:

*Habilidad de liderazgo.

*Visión

*Desarrollo de equipos

*Resolución de conflictos

-Evaluación exacta y rápida de la situación

*Capacitación/preparación

*Compromiso de participación

Tres teorías de liderazgo

Teoría del atributo:

Pueden llevar a una persona de una manera natural a funciones de liderazgo.

Teoría de grandes acontecimientos:

Una crisis o acontecimiento importante genera cualidades extraordinarias de liderazgo.

Teoría de liderazgo transformador:

Las personas pueden decidir convertirse en líderes

Afectos

Fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer

Autoestima

Confianza en la eficacia de la propia mente

Pilares de la autoestima:

*Vivir conscientemente.

*Aceptar a sí mismo.

*Autorresponsabilidad.

*Autoafirmación.

*Vivir con propósito.

*Integridad personal.

Promoción de una sana autoestima:

*Vivir el presente.

*Tener una visión positiva.

*Aceptar que se está en continuo desarrollo.

*Aceptar a sí mismo.

*Ser responsable, no culpable.

*Reconocer los logros y capacidades.

*Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos.

*Salir de nuestra zona de confort.

*Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal.

*Hacer deporte.