

**Nombre del alumno:**

Paola Berenice Ortiz Garcia

**Nombre del profesor:**

Lic. Likza Hally Roblero

**Licenciatura:**

Enfermería

**Materia:**

**Desarrollo Humano**

**Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico**

**Cuadro del tema:**

**Unidad III: Inteligencia Emocional**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es uno de los conceptos claves para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas

Se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y cavidad mental no patológica

Y que, por lo consiguiente, son algo que debe ser estudiado para así poder comprender como somos

La inteligencia emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptivo e inteligente

Tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás

El aspecto de la dimensión psicológica humana es fundamental en la manera de socializar como en las estrategias de adaptación

## 1.-ORIGEN DEL TÉRMINO

La inteligencia emocional surge como un concepto completamente novedoso

Acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, escribió un libro titulado "la inteligencia emocional"

En este libro él explica como la inteligencia de una persona no solo implica habilidades que posee

O destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que hay un gran abanico de inteligencias que deben tomarse en cuenta

En su libro, Goleman utiliza términos como alfabetismo emocional, empatía, artes sociales, entre otros

## 2.-LA INTELIGENCIA TRADICIONAL

Es aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI

No llegaba a explicar por qué en ciertos casos una persona con un reducido CI llegaba a alcanzar tan positivos resultados

A partir de la década de los 90 se empezó a considerar que la inteligencia tradicional no era suficiente para la felicidad y el éxito

Se podría decir que la inteligencia emocional complementa a la inteligencia tradicional para poder alcanzar el éxito personal o grupal

## CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### 3.-CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS

La inteligencia emocional es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción

Se tiene en cuenta que la inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas

Por el contrario el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona

Y este será mediado en gran parte por la inteligencia emocional

### 4.-RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES

Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones

Y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de los que expresan sus palabras

### 5.-FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD

Las personas con gran capacidad de inteligencia emocional tiene el control de las emociones y por ende

Presenta frente a los diferentes desafíos cotidianos una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### 6.-EMPATIA

Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona. Vivenciar lo que la otra persona siente

En otras palabras la empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona

### 7.-EDUCACION DE EMOCIONES

Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración

Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas y transformarlos en sentimientos positivos

### 8.-SOLIDARIDAD CON OTROS

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros.

Este concepto incluye la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita

### 9.-ASERTIVIDAD

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo, ya que tiene equilibrio entre sus

Es decir sus emociones no le dominan si no que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás

### 10.-CAPACIDADES PARA LIDERAR

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros

Puesto que a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten

Por lo contrario busca la solución transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas

Esto lo ejecuta no solo de la palabra si no también desde la percepción, comunicando de manera global y dirigiéndose a un grupo

## 3.2 COMUNICACION EMOIONAL

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

Comunicar no implica únicamente enviar un mensaje si no hacer llegar su contenido a la otra persona

La persona tiene que descifrar el mensaje y tiene que entenderlo, solo así la comunicación es completa

La comunicación emocional es sencillamente la transmisión de nuestras emociones a otras personas

Las emociones se contagian, se propagan. Una sonrisa puede contagiar del mismo modo que un grito genera otros

Ambas de estas cosas son la manifestación de una emoción

## LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Evitar conflictos y discusiones: la gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones

Y por qué estarán basados en nuestras emociones y sensaciones

Nuestro interlocutor empatizara con nosotros y sentirá que nos conoce mas

Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conduzca más profundamente

La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerara más. La comunicación emocional expone y protege nuestros sentimientos

Esto por contagio emocional provocara que nuestro interlocutor haga lo mismo

### 3.3 LIDERAZGO

-Habilidades de liderazgo: los líderes poseen atributos que hace que la gente se sienta orgulloso de seguirlos.

-Visión: los líderes tienen la capacidad de incrementar la productividad en las áreas más necesitadas de mejoras

-Desarrollo de equipos: los líderes desarrollan equipos de alto rendimiento que se unen para colaborar en una misión o meta en común

-Resolución del conflicto con ganancias en ambas partes: los líderes pueden efectivamente resolver desacuerdos y conflictos

-Evaluación rápida y exacta de la situación: los líderes asumen la responsabilidad cuando la situación lo demanda y hacen que las cosas correctas se hagan a tiempo

-Capacitación/preparación: los líderes saben que hasta los errores pueden ser oportunidades de aprendizajes

### TRES TEORIAS DE LIDERAZGO

-Teoría del atributo: algunas veces los atributos de la personalidad puede llevar a las personas de una manera natural a funciones de liderazgo

También se le conoce como la teoría del "líder que nace o líder natural"

-Teoría de grandes acontecimientos: una crisis o un acontecimiento importante puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria

-Teoría del liderazgo transformador: las personas pueden decidir convertirse en líderes aprendiendo destrezas de

Esta es la teoría más aceptada hoy y es la primera en la que se basa este manual

### LAS DOS CLAVES MÁS IMPORTANTES DE LIDERAZGO

La confianza depositada en un liderazgo solido es un indicador confiable de la satisfacción de los empleados en una organización

La comunicación efectiva por parte del liderazgo en tres áreas cruciales es importante para ganar la confianza de la organización:

-ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia global de la organización

-Ayudar a los empleados y miembros a entender como pueden contribuir para lograr objetivos claves

-Compartir información con los empleados y miembros sobre las situaciones de la organización

Y la manera en que la función del empleado o del miembro está relacionada con los objetivos estratégicos de la organización

### ONCE PRINCIPIOS DE LIDERAZGO

1.-conozcase a sí mismo y trate de mejorar: fortalecer las habilidades del liderazgo

Leyendo, estudiando, tomando clases apropiadas, entre otros.

2.-sea técnicamente capaz: como líder debe conocer su trabajo y tener un conocimiento solido

3.-busque y asuma la responsabilidad por sus acciones: buque maneras para conducir a su organización hacia nuevos horizontes

4.-tome decisiones firmes y oportunas: utilice herramientas apropiadas para la resolución de problemas

5.-mantega informada a las personas: sepa cómo comunicarse con los empleados, directivos y demás

6.-desarrollar un sentido de responsabilidad en los demás: promover buenos atributos de personalidad en los empelados

7.-asegurar que las tareas se entienda, se supervisen y se cumplan: la comunicación es clave para la responsabilidad

8.-prepare a sus empleados como un equipo: aunque muchos llamas así a su departamento o sección

Se trata en realidad de un grupo de personas que hacen sus trabajos. Los buenos líderes forman equipos solidos

9.- deberá utilizar toda la capacidad de su organización

10.-predicar con el ejemplo: sea un modelo para sus empleados

Ellos no solo debe escuchar lo que usted espera que hagan, si no también lo que usted hace

11.-conozca a sus empleados y ver por su bienestar

Entienda la importancia de interesarse sinceramente en sus trabajadores



## LOS CUATRO PARES

1.-Introversión/Extroversión: expresan la importancia e influencia de otras personas para el individuo

Las personas que son más introvertidas tienden a tomar decisiones independientemente de las restricciones o presiones

2.-Intuición/Practicidad: la persona intuitiva prefiere las posibilidades, las experiencias y se aburre con los pequeños detalles

3.-sentimiento: el tipo sensitivo está más interesado en las personas y los sentimientos que en la lógica y las cosas impersonales

4.-Percepción/juicio: el perceptivo es un recopilador de información siempre quiere saber más antes de tomar una decisión

El juzgador es decisivo, firme y seguro, establece metas y las sigue. El juzgador quiere cerrar libros, tomar decisiones y avanzar al siguiente proyecto

### 3.4.1-AUTOESTIMA

El significado primordial de la autoestima es la confianza de la propia mente

Es la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y en buscar la felicidad de uno mismo

La autoestima plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa

La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida

La confianza es nuestro derecho a triunfar y a ser felices. El sentimiento de ser respetables, de ser dignos

Tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias a alcanzar nuestros principios morales y gozar del fruto de nuestros esfuerzos

### 3.4.2-RESPECTO A SI MISMO

Respetarnos a nosotros mismos no es comprar nuestras habilidades y capacidades con la de los otros para sentirnos superiores

Tampoco es vivir a la defensiva pensando que los demás atacan nuestra integridad

El respeto no es un agregado de nuestra persona si no una característica esencial del ser humano es un derecho y una obligación

Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y por lo tanto también la de los demás

Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello

### 3.4.3-PILARES DE LA AUTOESTIMA

1.-vivir conscientemente: enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas si no salir a su encuentro, aceptar los errores

2.-aceptarse a sí mismo: es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente con las virtudes y defectos

3.-autorresponsabilidad: comprender y aceptar que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias

4.-autoafirmación: implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños buscando alternativas de comportamientos

5.-vivir con propósito: comprender que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar

6.-integridad personal: es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar

### 3.4.4-PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos

Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen suficientes capacidades

Las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir

Y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos

Diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana: vivir el presente, tener una visión positiva, aceptar que se está en continuo desarrollo, aceptarse a sí mismo, ser responsable, vivir con propósitos claros, salir de nuestra zona de confort, trabajar los pensamientos