



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Erwin Avelino Bastard Alvarado.

Nombre del tema: Mapa conceptual de inteligencia emocional.

Parcial: III parcial.

Nombre de la Materia: Desarrollo humano.

Nombre del profesor: Liliana Villegas López.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: VI.

Pichucalco, Chiapas a 10 de Julio del 2022.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas. De un modelo preocupado fundamentalmente en los trastornos mentales por un lado y por las capacidades de razonamiento por el otro, se ha pasado a otro en el que se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica y que, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender cómo somos.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

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, quien escribió un libro titulado "La inteligencia emocional".

Las capacidades emocionales adquiridas: La inteligencia emocional es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que la inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas sino que, por el contrario el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

Flexibilidad y adaptabilidad: Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

Educación de las emociones: Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.

La inteligencia tradicional: Es aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente (capacidades académicas) tiene.

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 lo que expresan las palabras.

Empatía: 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.

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

Asertividad: Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones.

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.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

En opinión de Domenec Benaiges (2014), la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona. La otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo, sólo así la comunicación es completa. La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas.

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Evitar conflictos y discusiones: La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.

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.

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

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

Habilidades de liderazgo: Los líderes poseen atributos (creencias, valores, ética, carácter, conocimiento, valentía y destrezas) que hacen que la gente se sienta orgullosa de seguirlos.

Desarrollo de equipos: Los líderes desarrollan equipos de alto rendimiento que se unen para colaborar en una misión o meta común, en lugar de dejar simplemente que los objetivos queden sin asignar.

Capacitación/preparación: Los líderes saben que hasta los errores pueden ser oportunidades de aprendizaje. Proporcionan un análisis sobre el rendimiento, preparación y asistencia para el desarrollo profesional de las personas en una manera que aumenta el éxito individual y organizativo.

Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes: Los líderes pueden efectivamente resolver desacuerdos y conflictos. Resuelven disputas al enfocarse en solucionar problemas sin ofender el ego de las personas.

Compromiso de participación del empleado: Los líderes promueven el sentido de pertenencia al involucrar a los empleados en el proceso de toma de decisiones y planificación.

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

Visión: Los líderes tienen la capacidad de incrementar la productividad en las áreas más necesitadas de mejoras.

PRINCIPIOS DE LIDERAZGO

Conózcase a sí mismo y trate de mejorar: Fortalezca sus habilidades de liderazgo leyendo, estudiando, tomando clases apropiadas, etc.

Sea técnicamente capaz: Como líder, debe conocer su trabajo y tener un conocimiento sólido del trabajo de sus empleados.

Conozca a sus empleados y vele por su bienestar: Entienda la importancia de interesarse sinceramente en sus trabajadores.

Tome decisiones firmes y oportunas: Utilice herramientas apropiadas para la resolución de problemas, toma de decisiones y planificación.

Desarrolle un sentido de responsabilidad en los demás: Promueva buenos atributos de personalidad entre las personas para que les permitan llevar a cabo sus responsabilidades profesionales.

Mantenga informada a las personas: Sepa cómo comunicarse con los empleados, directivos y otras personas claves dentro de la organización.

Predique con el ejemplo: Sea un modelo para sus empleados. Ellos no sólo debe escuchar lo que usted espera que hagan, sino también ver que usted lo hace.

Asegúrese que las tareas se entiendan, se supervisen y se cumplan: La comunicación es clave para esta responsabilidad.

Prepare a sus empleados como un equipo: Aunque muchos líderes llaman "equipo" a su departamento, sección, etc., se trata en realidad de un grupo de personas que hacen su trabajo. Los buenos líderes forman equipos sólidos.

Busque y asuma la responsabilidad por sus acciones: Busque maneras de conducir a su organización hacia nuevos horizontes. Y cuando las cosas vayan mal, no culpe a los demás. Analice la situación, tome la acción correcta y avance hacia el próximo reto.

Use toda la capacidad de su organización: Al desarrollar un espíritu de equipo, podrá hacer que su organización, departamento, sección, etc. utilice toda su capacidad.

LOS 4 PARES

Intuición/Practicidad: La persona intuitiva prefiere las posibilidades, las teorías, las experiencias, el panorama, la innovación y lo nuevo, y se aburre con los pequeños detalles, lo concreto y lo actual, y los hechos ajenos a los conceptos.

Introversión/Extroversión: La introversión y extroversión expresan la importancia e influencia de otras personas para el individuo.

Sentimiento/Pensamiento: El tipo sensitivo hace juicios sobre la vida, las personas, los acontecimientos y las cosas basadas en empatía, calidez y valores personales.

Percepción/Juicio: El perceptivo es un recopilador de información, siempre quiere saber más antes de decidir.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Autorresponsabilidad: Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad.

Aceptarse a sí mismo: Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos.

Integridad personal: Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar.

Autoafirmación: Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos.

Vivir conscientemente: Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro.

Vivir con propósito: Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos.

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 que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas. Ésta influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades. "Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad", explica Eva Hidalgo, psicóloga experta en 'coaching'.

CLAVES IMPRESCINDIBLES PARA POSEER UNA AUTOESTIMA SANA

Hacer deporte: Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona una percepción más agradable de uno mismo, fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad.

Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal: Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos.

Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos: Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz'.

Reconocer los logros y capacidades: El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, la modestia mal entendida y otras creencias y normas culturales han favorecido que se infravaloren las capacidades y logros de las personas a la vez que se magnifican sus debilidades y errores.

Aceptarse a sí mismo: Cada persona es única e irrepetible, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo.

Salir de nuestra zona de confort: Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido.

Tener una visión positiva: A la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta".

Vivir el presente: No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente. "

Aceptar que se está en continuo desarrollo: El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que es totalmente injusto dejar que las decisiones que se tomaron en el pasado pesen tanto en el presente que no dejen avanzar.

Ser responsable, no culpable: La psicóloga experta en 'coaching' propone renunciar al concepto de 'culpabilidad', que siempre va acompañado de los fallos y fracasos y que, además, está cargado de "una connotación negativa que perjudica nuestra auto-percepción", y sustituirlo por el de 'responsabilidad', concepto relacionado con la capacidad, la madurez, la coherencia y la aceptación.