



**Mi Universidad**

## **Mapa Conceptual**

*Nombre del Alumno: Kerilin Dominguez Marquez*

*Nombre del tema: Inteligencia emocional.*

*Parcial: 3er Parcial.*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas Lopez.*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería.*

*Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre.*

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se define como las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas, es así como una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás.

## Comunicación emocional

Entre la opinión de Domenech Benaiges (2014), la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas, de tal modo que la comunicación emocional 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.

## La importancia de la comunicación emocional

Para Pau Navarro (2014), existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente de los cuales son:

1. Evitar conflictos y discusiones.

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

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

4. Justificaremos más nuestros actos.

## Según sus características de la inteligencia emocional, se clasifica en:

6. **Origen del término:** La inteligencia emocional surge como un concepto donde explica como la inteligencia de una persona no solo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencia que deben ser tenidas en cuenta.
7. **La inteligencia tradicional:** Es aquella que se mide por variables duras, en donde la capacidad de la persona esta determinada por alta estima, gran respeto y grandes logros a nivel personal.
8. **Las capacidades emocionales adquiridas:** Es un concepto que viene de la mano con capacidades innatas, por el cual el cerebro aprende a lo largo de toda la vida.
9. **Reconocimiento y dominio de emociones:** Una persona con este tipo es capaz de reconocer sus propias emociones así como ajenas, también comprenden más allá de lo que expresan la palabra.
10. **Flexibilidad y adaptabilidad:** Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tiene el control de las emociones y por ende presentan desafíos cotidianos con una alta flexibilidad y adaptabilidad.

1. **Empatía:** Es la capacidad de comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.
2. **Educación de las emociones:** Se suele saber que las emociones como tales no eran posibles educarlas, es así como hoy en día redujeron las emociones dañinas en positivas.
3. **Solidaridad con otros:** Es donde no solo implica cuestiones económicas o materiales, sino que también incluyen desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.
4. **Asertividad:** Es aquella persona con alta inteligencia donde reconoce aquello que desea y sabe como lograrlo, ya que tiende a tener un equilibrio emocional.
5. **Capacidades para liderar:** Es aquella persona que si tiene consideraciones para liderar 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.

# LIDERAZGO

La esencia misma de liderazgo es tener visión, es por ello que según Theodore Hesburgh, presidente de la Universidad de Notre Dame el liderazgo es un conjunto de habilidades que sirven para conducir y acompañar a un grupo de personas. Sin embargo, un líder no sólo es capaz de influenciar en su grupo, sino también de proporcionar ideas innovadoras, y motivar a cada participante a sacar lo mejor de sí.

## Principales tres teorías de Liderazgo

En su libro From Transactional to Transformational Leadership: Learning to Share the Vision, Bernard Bass expone tres maneras básicas que convierten a las personas en líderes suelen ser:

- ♥ **Teoría del Atributo:** algunas veces los atributos de la personalidad pueden llevar a las personas de una manera natural a funciones de liderazgo, aunque esto no es común.
- ♥ **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 liderazgo.

## En particular, el liderazgo requiere de:

- ♥ **Personalidad:** entusiasmo, integridad, autorrenovación.
- ♥ **Análisis:** fortaleza, criterio perceptivo.
- ♥ **Logro:** rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- ♥ **Interacción:** colaboración, inspiración, servicio a los demás.

## Los tipos de aptitudes de liderazgo incluyen:

- ❖ Habilidades de liderazgo
- ❖ Visión
- ❖ Desarrollo de equipos
- ❖ Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes
- ❖ Evaluación exacta y rápida de la situación
- ❖ Capacitación/preparación
- ❖ Compromiso de participación del empleado

## Como de igual forma los once puntos principios de liderazgo consta de:

1. Conózcase a sí mismo y trate de mejorar.
2. Sea técnicamente capaz.
3. Busque y asuma la responsabilidad por sus acciones.
4. Tome decisiones firmes y oportunas.
5. Mantenga informada a las personas.
6. Desarrolle un sentido de responsabilidad en los demás.
7. Asegúrese que las tareas se entiendan, se supervisen y se cumplan.
8. Prepare a sus empleados como un equipo.
9. Use toda la capacidad de su organización.
10. Predique con el ejemplo.
11. Conozca a sus empleados y vele por su bienestar.

## Asi mismo las dos claves más importantes del liderazgo suelen ser:

- Ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia global de la organización.
- Ayudar a los empleados y miembros a entender cómo pueden contribuir para lograr objetivos claves.

## Tipos de liderazgo

- ✚ **Liderazgo es Influencia:** Este involucra influir de alguna manera sobre los empleados, miembros o seguidores, para así llevar a cabo las metas de la organización o del grupo.
- ✚ **Liderazgo Transformador:** Esto enfoca en fortalecer y reconocer el valor de todas las personas.

## Estilos y cuatro pares

Cada uno tiene una manera preferida de comportarse, es por ello que hay cuatro pares o divisiones en la personalidad, de los cuales son:

Introversión/Extroversión

Intuición/Practicida

Sentimiento/Pensamiento

Percepción/Juicio

## AFECTOS

Fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer, ya que en ello hace referencia a una caricia, un gesto, una atención, un cuidado por la persona, un beso y demostración de cariño y a su vez, el vocablo afectar a una persona se entiende que es hacerle daño, perjudicarla, damnificarla, lo que los hace completamente diferente un vocablo con el otro.

## Autoestima

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad, es así como Lagarde explica que sin soledad no hay desarrollo de la autoestima, debido a que la soledad es un estado imprescindible de conexión interior, de autoconocimiento mediante la evocación, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión, y es, desde luego, un estado imprescindible para descansar de la tensión que produce la presencia de los otros, así mismo Branden es contrario a la tradición que ve como modo de elevar la autoestima el conseguir la valoración de las personas significativas de nuestro entorno.

## Respeto a si mismo

"Respétate a ti mismo y los demás te respetarán". Hemos escuchado esa frase en múltiples ocasiones y la hemos dicho en muchas otras, pero en cuanto al respeto a los demás, la palabra misma es entendida de diversas maneras, tanto, que muchas veces se tiene la creencia de que respetar al otro implica un acto de sumisión, es decir, que deberíamos renunciar a una parte de nuestra esencia y ceder ante el deseo del otro, olvidando lo que somos, lo que queremos y lo que valemos, es así como de la misma manera el respeto se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco.

## Pilares de la autoestima

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

1. **Vivir conscientemente:** Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos, así mismo significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores.
2. **Aceptarse a sí mismo:** Esto hace referencia a que la aceptación no implica que no estemos dispuestos a mejorar, sino que comprendemos nuestros límites y, aun así, somos felices porque nos centramos en nuestros logros y fortalezas.
3. **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.
4. **Autoafirmación:** Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos.
5. **Vivir con propósito:** Es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.
6. **Integridad personal:** Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar, por el cual implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.

## Promoción 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, es así como también influye el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades, de tal modo que Eva Hidalgo resalta la importancia de poseer una 'autopercepción' positiva para reducir los miedos y los pensamientos limitantes que nos bloquean, así mismo ella lo manifiesta con la frase de "Si yo me valoro positivamente, conozco mis puntos fuertes, y también reconozco mis logros y acepto mis errores, ya que siento que tengo la capacidad levantarme tras la caída, seguiré adelante y buscaré estrategias para no caer otra vez con la misma piedra".

## 10 puntos claves para mantener una buena autoestima

Así mismo la psicóloga experta en 'coaching' revela las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

1. Vivir el presente
2. Tener una visión positiva
3. Aceptar que se está en continuo desarrollo
4. Aceptarse a sí mismo
5. Ser responsable, no culpable
6. Reconocer los logros y capacidades
7. Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
8. Salir de nuestra zona de confort
9. Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
10. Hacer deporte