

**Nombre de alumnos: Sergio Ramon Rodriguez Mandujano.**

**Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello.**

**Nombre del trabajo: Super nota.**

**Materia: Desarrollo humano.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 6°**

**Grupo: Medicina veterinaria y Zootecnia**

# Inteligencia Emocional.

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.



Comunicación emocional. 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.

Existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

- Evitar conflictos.
- Empatizar con nuestro interlocutor.
- La persona con la que hablemos será mas abierta.
- Justificaremos nuestras acciones.

La inteligencia tradicional, aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual).



Controlar las emociones es una forma de convencer. A modo de ejemplo, si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás



El Liderazgo convierte una visión en realidad. Para influir sobre los seguidores de modo que muestren disposición al cambio, los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones.

A partir de la década del 90 que se empezó a considerar que la inteligencia tradicional no era suficiente para el logro de 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.

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.



el liderazgo requiere:

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

La confianza depositada en un liderazgo sólido es un indicador confiable de la satisfacción de los empleados y los asociados en una organización. La comunicación efectiva por parte del liderazgo es crucial e importante para ganar la confianza de la organización y de los asociados



Estilo personal es la manera en la que interactuamos y respondemos a las personas, cosas, situaciones y tiempo, es el filtro por el cual vemos el mundo. Es importante recordar que no hay una manera correcta o equivocada de ser. Todos tenemos personalidades moldeadas de forma diferente.

Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros. Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco.



En la vida cotidiana una variedad de afectos regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placer-displacer (véase Blau, 1955; Castelnuovo-Tedesco, 1974; Jacobson, 1953, 1957; Novey, 1961; Rangell, 1967).



La autoestima se basa en 6 pilares:

- vivir conscientemente.
- Aceptarse a si mismo.
- Autorresponsabilidad.
- Autoafirmación.
- Vivir con un propósito.
- Integridad personal.

Cada uno tiene una manera preferida de comportarse. Sin embargo, los estilos preferidos no son la mejor manera de responder a una situación o a una persona en particular. La flexibilidad de estilo se refiere a nuestra habilidad y necesidad de usar el estilo que mejor responda a las necesidades de una situación o persona en particular para que así nos convirtamos en líderes más efectivos.

### EL PUNTO DULCE DE LA CONFIANZA



Fuente: Adam Grant, Think again (2021) y elaboración propia.

:PILARJERICÓ

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. Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima: —La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.

Eva Hidalgo, psicóloga experta en 'coaching revela 10 claves para una sana autoestima.

- vivir el presente
- Tener una visión positiva.
- Aceptar el continuo desarrollo.
- Aceptarse.
- Ser responsable, no culpable.
- Reconocer logros y capacidades
- Vivir con propósitos claros y bien definidos.
- Salir de la zona de confort.
- Trabajas los pensamientos y el lenguaje verbal.
- Hacer deporte.

## Conclusiones.

La inteligencia emocional esta muy arraigada a la psicología porque tiene un papel fundamental tanto en la manera en que socializamos como para las estrategias que usamos para adaptarnos a el medio en el que convivimos.

Es de tener en cuenta que las emociones tendrán un papel de importancia ya que la mayoría de las veces nuestras decisiones serán influenciadas por nuestras emociones de acá la importancia de tener el autocontrol emocional.

La inteligencia emocional no solo será de habilidades o destrezas innatas sino también del desarrollo de capacidades académicas, poder reconocer y manejar nuestras emociones, también tener la capacidad de adaptabilidad, ser solidarios y poder ser un buen líder.

Existen diversos factores que influenciarian de manera directa nuestro desarrollo, poder expresarnos y tener la capacidad de comunicarnos para que la gente pueda entender que nuestras acciones estarán ligadas a nuestras emociones.

Poder comunicarnos nos ayudara en los distintos ámbitos político, laboral o empresarial.

Confiar en nuestra mente es importante, poder reconocer los afectos y tener seguridad nos ayudaran a tomar buenas decisiones de vida y poder encontrar la felicidad.

## Bibliografía.

Antología UDS desarrollo humano 6 cuatrimestre MVZ.

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.

Fernández-Berrocal, P., & Aranda, D. R. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15), 421-436.