



Nombre de alumno: Shareni Guadalupe Becerra Gutiérrez

Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas, julio de 2022.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

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, no llegaba a explicar por qué en ciertos casos una persona con un reducido CI llegaba a alcanzar resultados tan positivos a nivel social

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.

RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE LAS 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

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.

EMPATÍA

La 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.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Para Pau Navarro (2014), existen **cuatro razones** para aprender a comunicarse emocionalmente

1. Evitar conflictos y discusiones. La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.
2. 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.
3. 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.
4. 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. Y eso siempre es más comprensible y aceptable porque de forma implícita estaremos aportando nuestros motivos en forma de emociones.

LIDERAZGO

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.

El liderazgo requiere:

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

Las aptitudes de liderazgo incluyen:

- ❖ **Habilidades de liderazgo:** los líderes poseen atributos que hacen que la gente se sienta orgullosa 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 común, en lugar de dejar simplemente que los objetivos queden sin asignar.
- ❖ **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. Proporcionan apoyo y experiencia a otros líderes y evalúan la idoneidad de mecanismos alternativos de resolución de disputas.
- ❖ **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.
- ❖ **Capacitación/preparación:** los líderes saben que hasta los errores pueden ser oportunidades de aprendizaje.
- ❖ **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. Dan más poder de decisión a los empleados al otorgarles la autoridad de hacer que las cosas se cumplan de la manera más eficiente y oportuna.

AFECTOS

Cada vez más los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer. Enraizados en la biología, tales procesos llegaron a ser vistos como una actividad cognitiva y evaluativa que funciona consciente e inconscientemente organizando el funcionamiento mental y el comportamiento

La señal de **angustia** previene al individuo de verse sumergido en un estado de indefensión que Freud notó que estaba asociado a estructuras específicas internalizadas, jerárquicamente organizadas y originadas en experiencias tempranas.

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. Las señales de afecto hacia los otros eran consideradas como importantes no sólo en el desarrollo temprano, sino también como una parte esencial del proceso psicoanalítico. Ciertamente, una característica importante del modelo organizacional emergente señalaba la centralidad de los afectos en las relaciones de objeto

También han sido propuestos otros procesos afectivos que, funcionando como señales, tendrían un rol regulador. Estos incluyen la señal de un sentimiento de seguridad así como la señal de afectos positivos. Siguiendo estos lineamientos los afectos también pueden ser vistos como adaptativos, actuando tanto autónomamente como en el conflicto

Los afectos pueden ser vistos como aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos, aunque pueden desregularse y comprometerse en la patología