Mapa conceptual.

Nombre del Alumno: Espinoza Morales Fernanda Judith.

Nombre del tema: Inteligencia emocional.

Parcial: Tercero.

Nombre de la Materia: Desarrollo humano.

Nombre del profesor: Molina Román Sandra Naxchiely.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería.

Cuatrimestre: Sexto.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Surge como

Un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Coleman en el año 1995.

Autor de

El libro titulado "La inteligencia emocional".

En este libro él explica

Como la inteligencia de una persona no solo implica las habilidades o destrezas matemáticas o linguísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta.

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.

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.

Las personas con una gran capacidad de intelgencia 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.

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.

La

Comunicación emocional es la transmisión de nuestras emociones a otras personas.

En la

Inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo.

Comunicar

De forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos.

Así pues

La comunicación emocional consiste en saber transmitir nuestras emociones a nuestro público, ya sea una audiencia multitudinaria o una única persona que está pendiente de lo que decimos.

Para

Pau Navarro existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente.

Por ejemplo

- Evitar conflictos y discusiones.
- Justificaremos más nuestros actos.
- Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
- La persona con la que estemos hablando se abrirá y sinceraré más.

El

Liderazgo es un conjunto de habilidades que sirven para conducir y acompañar a un grupo de personas.

En particular

El liderazgo requiere.

De

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

Las aptitudes de liderazgo incluyen

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

En otras palabras

Liderazgo es la acción de lograr que las personas se identifiquen con una misión o visión para que trabajen en su realización.

Terry Anderson y otros teóricos del tema de liderazgo

Abogan por un nuevo estilo de liderazgo, al que se refieren como liderazgo transformador.

Enfocado

En fortalecer y reconocer el valor de todas las personas.

El liderazgo transformador

Incluye visión, planificación, comunicación y acción creativa.

El 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.

Más concretamente

Podemos decir que la autoestima es.

Lo siguiente

- La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
- La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

La autoestima

Consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

Y es parte

De la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva.

El respeto

A uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

Branden

Propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares.

Como

- Vivir conscientemente.
- Integridad personal.
- Aceptarse a sí mismo.
- Vivir con propósito.
- Autoresponsabilidad.
- Autoafirmación.

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.

Por el contrario

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 interaccionar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.