



**Nombre del alumno: Jorge Uziel del
Ángel Vázquez.**

Nombre del profesor: Luis miguel

**Licenciatura: MVZ Médico Veterinario y
Zootecnista**

Cuatrimestre: 6to

Materia: desarrollo de liderazgo

**Nombre del trabajo: Actividad
plataforma**

Ocosingo, Chiapas a 08 de julio del 2023

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y COMPLEMENTARIA: • Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace: <https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf> • Erotismo y sexualidad ; publicado en 2013; Pdf Enlace:<http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Schaufler>. • Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fátima; 2013 .Desarrollo humano; Pearson, • Huerta Pérez, Isidro; 2011. Cimientos para el desarrollo personal; • Sacasa, María del Carmen; ,2012. Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo México; PNUD • Suarez Pérez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3. 2011.La adolescencia; Trillas,

3 unidad

INTELIGENCIA EMOCIONAL

es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas

Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos

la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, la teoría de Raymond Cattell (y otros) que explicaba las diferencias entre Inteligencia fluida y cristalizada, o la Inteligencia Emocional que popularizó Daniel Goleman

Las emociones juegan un papel vital en nuestro día a día

Gran parte de nuestras decisiones son influenciadas en mayor o menor grado por las emociones.

¿en qué consiste?

Por otro lado, podemos encontrar personas cuyas capacidades intelectuales son muy limitadas, pero en cambio consiguen tener una vida exitosa en lo que refiere al ámbito sentimental, e incluso en el profesional.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

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 Coleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado –La inteligencia emocional[.]

En este libro él explica como la inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta.

En su libro, Goleman utiliza términos como alfabetismo emocional, empatía, artes sociales entre otros.

La inteligencia tradicional

La inteligencia tradicional, 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 personas con un reducido CI llegaba a alcanzar resultados tan positivos a nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel personal, etc. Es decir, llegaba a ser un líder nato.

Se podría decir que la inteligencia emocional complementa a la inteligencia tradicional para poder alcanzar el éxito personal o grupal.

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

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.

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

Educación de las emociones

Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración.

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

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.

Es decir sus emociones no le dominan sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás

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.

Controlar las emociones es una forma de convencer

Comunicamos haciendo cosas y sin hacerlas, con una sonrisa, con la forma de andar, de mirar, con los silencios... somos lo que comunicamos en muchos sentidos.

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

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

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

AUTOESTIMA

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 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.

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores. Tampoco es vivir a la defensiva pensando que los demás constantemente atacan nuestra integridad cuando no están de acuerdo con nosotros, sin caer en la cuenta de que el desacuerdo no implica una falta de respeto.

RESPECTO A SI MISMO

"El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud."

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

PILARES DE LA AUTOESTIMA

1. Vivir conscientemente
2. Aceptarse a sí mismo
3. Autorresponsabilidad.
4. Autoafirmación
5. Vivir con propósito
6. Integridad personal

"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'.

revela las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana

Vivir el presente

Tener una visión positiva

Aceptar que se está en continuo desarrollo

Aceptarse a sí mismo

Ser responsable, no culpable

Reconocer los logros y capacidades

Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos

Salir de nuestra zona de confort

Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal

Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal

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

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.

También han sido propuestos otros procesos afectivos que, funcionando como señales, tendrían un rol regulador

AFFECTOS

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

— Theodore Hesburgh, presidente de la Universidad de Notre Dame

Atributos de un Líder

Teoría del Liderazgo Transformador

Teoría de Grandes Acontecimientos

Teoría del Atributo

Tres Teorías de Liderazgo

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

Las Dos Claves Más Importantes de Liderazgo

Compartir información con los empleados y miembros sobre la situación de la organización y la manera en que la función del empleado o del miembro está relacionada con los objetivos estratégicos de la organización

Ayudar a los empleados y miembros a entender cómo pueden contribuir para lograr objetivos claves.

Ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia global de la organización

LIDERAZGO

Cuando se refiere a la responsabilidad compartida, los buenos líderes saben el concepto de ser, hacer, conocer,]] inherente en estos once principios

Liderazgo es influencia

Liderazgo Transformador

Estilos Personales

los Cuatro Pares

Introversión/Extroversión

Intuición/Practicidad

Sentimiento/Pensamiento

Percepción/Juicio

Once Principios de Liderazgo