



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Juan Pablo Gómez Velazco.

Nombre del tema: Inteligencia emocional.

Parcial: 2do

Nombre de la Materia: Desarrollo humano.

Nombre del profesor: Liliana Gómez Velazco.

Nombre de la Licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: 6to.

Inteligencia emocional

Se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica.

Definida como

La Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

Existen personas con un dominio de su faceta emocional mucho más desarrollado que otras.

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

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 y viceversa.

Origen del término

Surgiendo como

Concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995

Libro titulado la inteligencia emocional.

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.

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

Caracterizada por

Inteligencia tradicional

Se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual).

Capacidades emocionales adquiridas

La inteligencia emocional es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción.

Reconocimiento y dominio de emociones

Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias y ajenas emociones y dominarlas.

Flexibilidad y adaptabilidad

Control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

Empatía

Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente.

Educación de las emociones

Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc.).

Asertividad

Reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones.

Solidaridad con otros

No sólo incluye cuestiones económicas o materiales, sino que, también, implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.

Capacidades para liderar

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros.

Comunicación emocional

Originando

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.

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

Liderazgo

Ayudado de

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

El liderazgo requiere:
-Personalidad.
-Análisis.
-Logro
-Interacción.

- Teoría del Atributo: algunas veces los atributos de la personalidad pueden llevar a las personas de una manera natural a funciones de liderazgo.
- 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.

Afectos

Mediante

Expresión subjetiva del estado de ánimo, es decir, es el modo de exteriorizar las emociones.

Autoestima

Confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

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

Referencias bibliográficas:

- Universidad del Sureste. UDS. (s.f.). Desarrollo humano. Recuperado de:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/a37464999581e6f63be2d6ce4b3a558a.pdf>