

**Liderazgo:
Inteligencia emocional
Mtra. María Irma García Ordaz
Febrero 2022**

Liderazgo



Bloque II: Liderazgo estratégico y empoderamiento

Tema: Inteligencia emocional

Liderazgo

Resumen: la inteligencia emocional, es algo que todo líder debe saber, es necesario conocerse a si mismo y conocer a los demás, de acuerdo con Daniel Goleman, se deben trabajar la inteligencia y las emociones, para tener la capacidad de identificar y gestionar las propias emociones, así como las de los demás.

Palabra clave: inteligencia emocional, líder, Daniel Goleman.

Abstract: emotional intelligence is something that every leader must know, it is necessary to know oneself and others, according to Daniel Goleman, intelligence and emotions must be worked on, in order to have the ability to identify and manage one's own emotions as well as those of others.

Keywords: emotional intelligence, leader, Daniel Goleman.

Liderazgo

Objetivo

Diseñar el reconocimiento personal y profesional de sus límites y posibilidades, a través de un liderazgo estratégico para ejecutar acciones con eficiencia y eficacia.

Competencia

Lenguaje y Comunicación

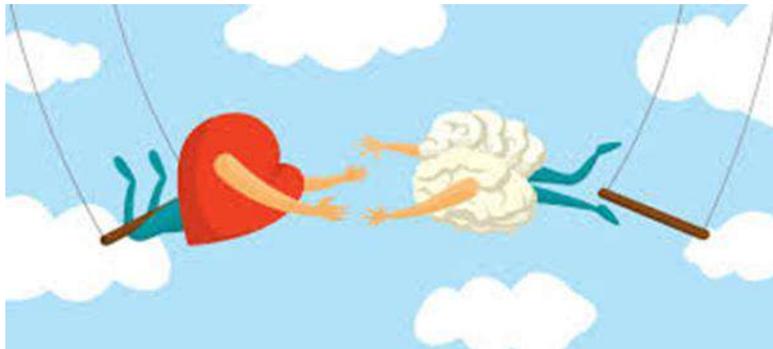
4.3 Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas.

Liderazgo colaborativo

8.3 Asume una actitud constructivista, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintitos equipos de trabajo.

Inteligencia emocional

- Este termino lo popularizo el Psicólogo norteamericano Daniel Goleman y lo define como la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos.
- Mezclamos **Intelecto** y Agudeza **emocional**



Inteligencia emocional

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de identificar y gestionar las propias emociones, así como las de los demás.

Goleman identifica cinco aspectos principales de la inteligencia emocional: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidad social.

Basándose en Gardner y su teoría de las inteligencias múltiples, Salovey identificó cinco esferas en la inteligencia emocional:

Conocer las propias emociones.

Manejar las emociones.

La propia motivación.

Reconocer las emociones de los demás.

Manejar las relaciones.

Inteligencia emocional

Cómo estimular el CUARTETO DE LA FELICIDAD

Endorfina

¿Cómo estimular su producción?

- Salir a caminar cada día.
- Escuchar música.
- Bailar.
- Aprender cosas nuevas.
- Hablar y compartir instantes con amigos.



Serotonina

¿Cómo estimular su producción?
Podemos mediar en su producción consumiendo alimentos ricos en triptófano (chocolate negro, avena, semillas de girasol, salmón, huevos, garbanzos, etc.).



Dopamina

¿Cómo estimular su producción?
Un modo de atender su correcta producción es cuidando del microbioma intestinal, ya que cerca del 50 % se produce en el intestino.



Oxitocina

¿Cómo estimular su producción?
Se libera a través de situaciones muy sencillas y cotidianas, tales como las caricias, los abrazos, la escucha a los demás, la meditación y hacer ejercicio.



Lamentees.
maravillosa

Inteligencia emocional

Esferas de la vida cotidiana

- Esfera propia: Actividades relacionadas con el desarrollo personal e intelectual de cada persona.
- Se encuentran dentro de esta esfera la vida social, los deportes, el ocio, el tiempo libre, las aficiones, entre otras.
- Esfera política: Acción para la fundamentación y conservación de la comunidad política.

Inteligencia emocional

¿Cuáles son las esferas de la adolescencia?

- La esfera cognitiva
- incluye los procesos de adquisición de conocimientos y procesos de pensamiento.
- Se plantea que el adolescente se encuentra en la etapa de las operaciones formales, el cual se manifiesta a través del uso del razonamiento lógico, teorías e hipótesis, es decir, mayor manejo de la abstracción.

Inteligencia emocional

Un **CI elevado** en algunos casos no tiene un dominio de su Inteligencia emocional, ofreciendo una visión instructiva de lo que cada una de estas dimensiones agrega separadamente a las cualidades de la persona.

En la medida en que cada persona posee inteligencia cognitiva y también emocional.

Se tiene una sola entidad.

Conóctete a ti mismo : piedra angular de la inteligencia emocional.

Inteligencia emocional

- La conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan.
- Metacognición: Conciencia del proceso de pensamiento
- Metahumor: conciencia de las propias emociones.
- Una reflexión mas cuidadosa nos recuerda épocas en las que hemos sido demasiado inconscientes de lo que sentíamos realmente con respecto a algo. “despertamos tarde a estos sentimientos”



Inteligencia emocional

- **Los buenos líderes son aquellos que nunca pierden el control**, que se enfrentan a sus retos dejando a un lado sus problemas personales y confían plenamente en sí mismos. Demuestran su inteligencia emocional en el liderazgo.
- Los buenos líderes se reconocen porque **escuchan a los suyos y son comunicativos** y porque se informan antes de tomar decisiones, valorando seriamente sus posible repercusiones. Así, la inteligencia emocional juega un papel fundamental en líder.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

Inteligencia emocional

- **El liderazgo es una capacidad que todos deberíamos potenciar**, porque seguramente en alguna ocasión tendremos la oportunidad de ponerla en práctica como empresarios, como padres, como maestros, como terapeutas, amigos, hermanos, sobrinos, tíos, entre otros.
- Por lo tanto, es necesario que tengamos en cuenta las implicaciones que la inteligencia emocional tiene para jugar este papel para desarrollar las capacidades necesarias.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

¿Qué es la ventana de Johari?

Creada en 1955 por los psicólogos estadounidenses Joseph Luft y Harrington Ingham.

Es un modelo de autoconocimiento que tiene como objetivo demostrar gráficamente la interacción entre nuestra propia percepción y la forma como las demás personas nos ven.

¿Cómo la puedo usar?

Primero crea una lista de características que tú consideres que son las que mejor te representan.

¿Qué necesito saber?

Da a elegir a un grupo de personas las características que según ellos son las que mejor te definen.



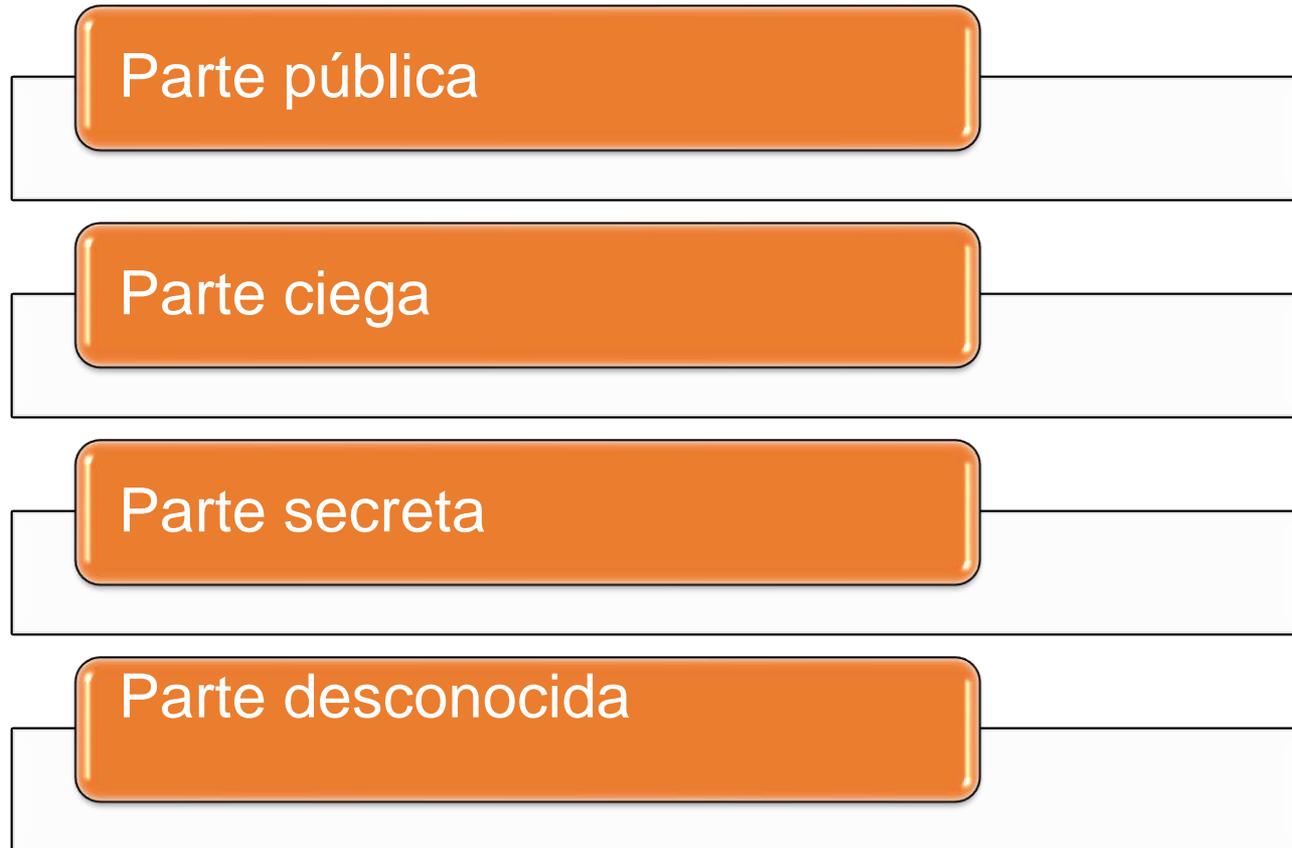
[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA-NC

Ventana de Johari

	Conocido por mí	No conocido por mí
Conocido por otros	Parte pública Reflejo lo que sé de mí mismo a los demás. Imagen pública, lo que se ve.	Parte ciega Aspectos que me cuesta aceptar pero que los demás lo notan: miedos, frustraciones. En esta zona actúan los mecanismos de defensa.
No conocido por otros	Parte secreta Aspectos que conozco de mí, pero que oculto a los demás. Área de conocimiento cerrado a otras personas.	Parte desconocida Parte "potencial". Cosas que ni yo ignoro y que los demás desconocen. Experiencias reprimidas, inconsciente

► <https://www.youtube.com/watch?v=3CGRNitnmqM&feature=youtu.be>

Ventana de Johari



► <https://www.youtube.com/watch?v=3CGRNitnmqM&feature=youtu.be>

Referencias

Daniel G. (2013) *Inteligencia emocional*. Capital emocional. Recuperado 18 de febrero 2022

<https://classroom.google.com/u/0/c/MjU2NTcyNjE3NTAx/a/Mjc1MDgwMjQxMjM3/details>

Paul A. K. (2009) Desarrollo de liderazgo. Serie de efectividad *organizacional*. Recuperado 13 de febrero 2022

<https://classroom.google.com/u/0/c/MjU2NTcyNjE3NTAx/a/Mjc1MDgwMjQxMjM3/details>

Mtra. María Irma García Ordaz
irmag@uaeh.edu.mx