

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**ACTIVIDAD: UNIDAD III**

**MATERIA: 6Q**

**DOSCENTE: ALBERTO DE JESUS LOPEZ MUÑOZ**

**CARRERA: KATY LIZBETH ALVAREZ PEREZ**

**CARRERA: LIC. EN ENFERMERIA**

**GRADO Y GRUPO: 6Q**



## CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONA

se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones.

## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

al proceso de usar mensajes para intercambiar información, comprender e influir en los estados emocionales de los demás. Los mensajes pueden ser expresiones verbales y no verbales directas de emoción

Evitarás conflictos y no podrán discutirte. Como verás más abajo, la gente no podrá criticar tus argumentos ni tus opiniones, porque estarán basados en tus emociones y sensaciones.

## LIDERAZGO

conjunto de habilidades gerenciales o directivas que un individuo tiene para influir en la forma de ser o actuar de las personas o en un grupo de trabajo determinado, haciendo que este equipo trabaje con entusiasmo hacia el logro de sus metas y objetivos

### Tipos de liderazgo:

Líder carismático: es el que tiene la capacidad de generar entusiasmo. Es elegido como líder por su manera de dar entusiasmo a sus seguidores

Autoconocimiento. La inteligencia emocional supone conocerse a uno mismo, saber y entender los estados de ánimo que tenemos y a qué se deben, así como las consecuencias que esos estados de ánimo pueden tener en otras personas.



Empatía. Se trata no solo de escuchar a otra persona, sino de realmente ponernos en su lugar, saber cómo se siente, qué emociones siente, por qué las expresa de una determinada manera



Habilidades sociales. Las anteriores características ayudan a que la persona con inteligencia emocional sepa gestionar correctamente sus habilidades sociales para tener contacto con todo tipo de personas y generar confianza



Automotivación. Una persona inteligente emocionalmente no necesita que la reconozcan o que la premien cuando logra algo, porque es capaz de automotivarse, de buscar en su interior las razones para seguir adelante en su vida.

Tu interlocutor empatizará más contigo y sentirá que te conoce más. Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más. De esta forma podrás generar más proximidad con alguien que acabes de conocer en un tiempo récord



La persona con la que estés hablando se abrirá y sincerará más. La comunicación emocional expone y a la vez protege tus sentimientos. Eso, por contagio emocional, provocará que tu interlocutor haga lo mismo



Justificarás más tus actos. Al hablar de tus emociones, legitimarás más lo que hagas. La gente entenderá que son las emociones las que te han movido a actuar como actúas y que no lo haces por capricho, azar o incluso premeditación

Líder tradicional: es aquel que hereda el poder por costumbre o por un cargo importante, o que pertenece a un grupo familiar de élite que ha tenido el poder desde hace generaciones



Líder legítimo: El primero es aquella persona que adquiere el poder mediante procedimientos autorizados en las normas legales, mientras que el líder ilegítimo es el que adquiere su autoridad a través del uso de la ilegalidad.

## AFECTO

estamos haciendo referencia a un sentimiento en el que una persona siente simpatía por otra u otras, porque es inclinado a esa persona, cosa o, porque siente cariño a cualquiera de ellos o a todos.

Características de los lazos afectivos

estando su ausencia vinculada a diversas psicopatologías como la depresión, la sociopatía o incluso siendo un factor de gran importancia en el surgimiento de trastornos de personalidad

Sentir y recibir afecto es algo fundamental para nuestro correcto desarrollo emocional y cognitivo como seres humanos.

## AUTOESTIMA

es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la evaluación perceptiva de nosotros mismos

Tener una autoestima alta equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso

Tener una autoestima baja es cuando la persona no se siente en disposición para la vida

Tener un término medio de autoestima es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado

## RESPECTO A TI MISMO

Para respetarnos a nosotros mismos debemos reconocer nuestras necesidades y anhelos y satisfacerlos. Normalmente esto se equipara con egoísmo, pero no es así.

deberemos intentar invertir más tiempo y energía en lo que realmente queremos quitándoselo a lo que en realidad no nos importa

Si no nos respetamos a nosotros mismos acabamos ignorando lo que deseamos y necesitamos y tomamos decisiones solo basándonos en los estímulos o peticiones que nos llegan del exterior

## PILARES DE AUTOESTIMA

```
graph TD; A[PILARES DE AUTOESTIMA] --> B[Vivir de manera consciente: Dicho de otro modo, esto significa que es importante tener conciencia de nuestras actividades, pensamientos, palabras, sentimientos e intenciones.]; B --> C[Aceptación: uno de los pilares de la autoestima La observación y la conciencia sobre lo que uno hace con frecuencia conduce a la autoimposición de castigos muy severos en personas que carecen de amor propio.]; C --> D[Responsabilidad: Ninguna persona logra cultivar su autoestima si no se convence de que es perfectamente competente para alcanzar y vivir en un estado emocional positivo.]; D --> E[Autoafirmación Tiene que ver con respetar nuestros propios deseos, necesidades y valores.];
```

Vivir de manera consciente:  
Dicho de otro modo, esto significa que es importante tener conciencia de nuestras actividades, pensamientos, palabras, sentimientos e intenciones.

Aceptación: uno de los pilares de la autoestima  
La observación y la conciencia sobre lo que uno hace con frecuencia conduce a la autoimposición de castigos muy severos en personas que carecen de amor propio.

Responsabilidad:  
Ninguna persona logra cultivar su autoestima si no se convence de que es perfectamente competente para alcanzar y vivir en un estado emocional positivo.

Autoafirmación  
Tiene que ver con respetar nuestros propios deseos, necesidades y valores.