



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ESTUDIANTE

L.E. SITANIA SOFÍA HERNÁNDEZ MORENO

DOCENTE

LIC. ALBERTO DE JESÚS LÓPEZ MUÑOZ

CARRERA

ENFERMERÍA GENERAL

TEMA

MAPA CONCEPTUAL

VILLAHERMOSA TABASCO, 30/05/2020

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es

La inteligencia es una habilidad que, aplicada a los seres humanos, se define como la capacidad de resolver problemas nuevos.

Por ejemplo

Nuestros antepasados habían visto muchas veces fragmentos de huesos y piedras puntiagudas y, al mismo tiempo, cortes en los animales o las personas



Los actos inteligentes son diferentes de las conductas automáticas y hereditarias. La mayoría de seres vivos actúa sólo siguiendo las conductas instintivas, heredadas genéticamente y por eso repiten siempre los mismos hábitos.

Como

La psicología clásica definía y medía la inteligencia alrededor de dos grandes habilidades: la capacidad lógico-matemática y la capacidad lingüística.

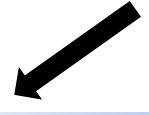


El psicólogo Howard Gardner desarrolla una teoría en la cual define la inteligencia humana en siete dimensiones.



Tales como

- Inteligencia lógico-matemática.
- Inteligencia lingüística.
- Inteligencia visual-espacial.
- Inteligencia interpersonal.
- Inteligencia intrapersonal.
- Inteligencia físico-cenestésica.
- Inteligencia musical.



LIDERAZGO

Qué busca el liderazgo y como se ejerce; primero, es preciso que los líderes se conozcan mejor ellos mismos, para percibir lo que les gusta, lo que no les gusta, lo que hacen bien y lo que hacen errado.

Y cuando

El entorno, no saben adaptarse porque no son inteligentes, o sea, no saben resolver problemas nuevos. Algunos animales, como los mamíferos, son capaces de realizar actos inteligentes, asociando dos fenómenos y resolviendo problemas.



En si

La inteligencia emocional consiste en procesar de manera racional las respuestas emocionales, en crear un diálogo entre la inteligencia y la emoción.

Es

LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

El acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.

Por ejemplo

Controlar las emociones es una forma de convencer. A modo de ejemplo, si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás.

La importancia de la comunicación emocional

- Evitar conflictos y discusiones.
- Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
- La persona con la que estamos hablando se abrirá y sincerará más.
- Justificaremos más nuestros actos. Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos.

Peter Drucker plantea que, la tarea del líder es desarrollar líderes. Esto es cada vez más relevante en momentos en que muchas personas saben más que su jefe.

PILARES DEL AUTOESTIMA

RESPECTO ASÍ MISMO

Carrier, hay tres formas de desarrollar el liderazgo — a primera es conocerse la segunda, desarrollar la capacidad de percibir las emociones en los otros lo que convencionalmente se le llama empatía; y la tercera. saber comunicar

- ✚ La práctica de vivir conscientemente
- ✚ La práctica de aceptarse a sí mismo
- ✚ La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo
- ✚ La práctica de la autoafirmación
- ✚ La práctica de vivir con propósito
- ✚ La práctica de la integridad personal.

Una persona consciente, reflexiona, analiza, pondera y juzga los acontecimientos, ve sus causas y sus consecuencias. Es decir, sabe tomar decisiones libremente y acepta las consecuencias de sus actos.

Decía el filósofo Pitágoras: "Ante todo, respetaos a vosotros mismos". Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.

La falta de respeto personal es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada. Yo lo llamo violarse y si te pones a valorarlo resulta que nos violamos, nos faltamos al respeto.

Un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia

AUTOESTIMA

Una actividad humana que puede ser innovada y adaptarse a las nuevas ideas a través del crecimiento intelectual y organizacional, teniendo como base principal la comunicación.

- ✚ 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.

Molina en Olivares considera que la autoestima tiene cuatro componentes en su definición

- ✚ La actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas.
- ✚ Cognitivo, pues se refiere a las ideas, opiniones, creencias percepciones y procesamiento de la información que posee la persona respecto de sí misma.
- ✚ Afectivo, que incluye la valoración de los positivo y negativo, involucra sentimientos favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las personas perciben de sí mismas.
- ✚ Conductual, porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente.

APECTOS

Los afectos son construidos psicosocialmente e incluyen a las emociones y sentimientos.

Russell & Barrett dijeron

Que los afectos se sienten, al ser la experimentación de algo, sea un suceso complejo, un recuerdo, una imagen visual, una melodía, etcétera, como positivo o negativo, bueno o malo, atractivo o repulsivo, agradable o desagradable y la valencia o valoración es la cualidad de su experiencia

La afectividad también es considerada como el conjunto de fenómenos afectivos, es decir, susceptibilidad a estímulos afectivos o disposición para recibir experiencias y reacciones afectivas; reacción emotiva generalizada que produce efectos definidos en el cuerpo

También es

Tales como