

Unidad III inteligencia emocional



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NOMBRE DEL ALUMNO LEYVI CHRISTIAN LOPEZ LOPEZ

CARRERA ENFERMERIA

MATERIA DESARROLLO HUMANO

GRADO CUATRIMESTRE 6

TRABAJO SUPER NOTA

CATEDRÁTICA LIC. ADRIANA NAJERA

Características de la inteligencia emocional

definición

LA INTELIGENCIA ES UNA HABILIDAD QUE, APLICADA A LOS SERES HUMANOS, SE DEFINE COMO LA CAPACIDAD DE RESOLVER PROBLEMAS NUEVOS

INTELIGENCIA LÓGICO-MATEMÁTICA. HABILIDAD PARA USAR EL RAZONAMIENTO. B) INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA. HABILIDAD PARA ENTENDER Y USAR LAS PALABRAS. C) INTELIGENCIA VISUAL-ESPACIAL. CAPACIDAD DE RECONOCIMIENTO Y REPRODUCCIÓN DE FORMAS GEOMÉTRICAS Y DE ORIENTACIÓN EN EL ESPACIO. D) INTELIGENCIA INTERPERSONAL. HABILIDAD PARA COMPRENDER LOS ESTADOS DE ÁNIMO DE LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN Y LA CAPACIDAD DE MODELARLOS. E) INTELIGENCIA INTRAPERSONAL. HABILIDAD PARA CONOCER Y ENTENDER LOS PROPIOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES, Y PARA USARLOS COMO GUÍA DE NUESTRO COMPORTAMIENTO. F) INTELIGENCIA FÍSICO-CENESTÉSICA. HABILIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS FÍSICOS CON GRACIA Y PRECISIÓN. G) INTELIGENCIA MUSICAL. HABILIDAD PARA RECONOCER, REPRODUCIR Y COMPONER MELODÍAS MUSICALES

inteligencia



Comunicación emocional

la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona

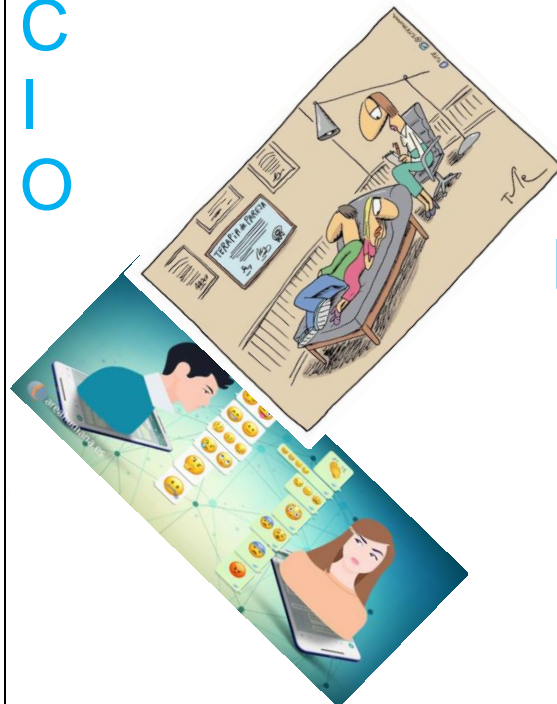
La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas.



C
O
M
U
N
I
C
A
C
I
O

emocional

N

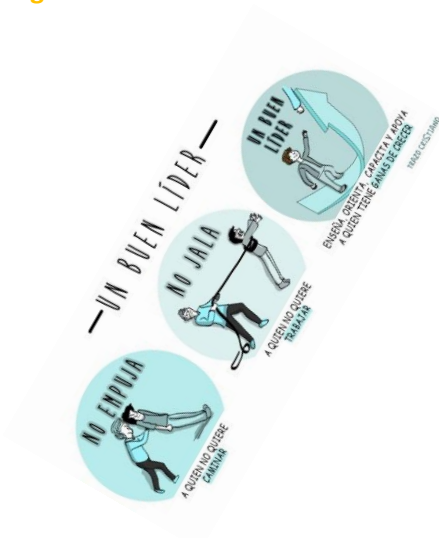


Liderazgo

el liderazgo constituye la influencia interpersonal ejercida en una situación dirigida a través del proceso de comunicación humana a la consecución de uno o diversos objetivos específicos

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 de ahí, pasar a incorporar nuevas técnicas desde los Estados Unidos, se conocieron los criterios que sobre el liderazgo y el líder tienen especialistas de alto relieve en el mundo de la gestión

L
I
D
E
R
A
S
G
O



AFECTOS

La afectividad como un aspecto constitutivo de la actividad humana expresado en los innumerables actos de la vida cotidiana, constituye un conjunto de guiones socialmente compartidos que se adaptan y ajustan al entorno sociocultural y semiótico inmediato



Autoestima

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la percepción evaluativa de nosotros mismos

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad



Autoestima



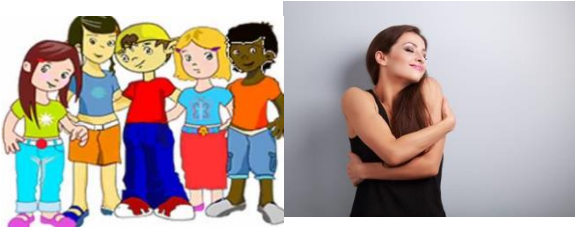
Respeto asi mismo

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.

En la mayoría de los casos una falta de respeto provoca malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo

r s e o
e p t
oooooooo,,,,,



VIVIR CONSCIENTEMENTE: Es respetar la realidad sin evadirse no negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos

—Donde est mi cuerpo, est mi mente||

AUTOACEPTARSE: No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos.

SER AUTORRESPONSABLE. Hay que reconocer que somos los autores de: ● Nuestras decisiones y nuestras acciones. ● La realización de nuestros deseos. ● La elección de nuestras compañías. 89 ● De cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistadas. ● Cómo tratamos nuestro cuerpo. ● Nuestra felicidad.

TENER AUTOAFIRMACION: Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. Tratarnos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás.

VIVIR CON DETERMINACION O PROPOSITO EN LA VIDA. Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas

VIVIR CON INTEGRIDAD ES: ● Tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones ● Ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos. ● Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

SANA AUTOESTIMA

LA AUTOESTIMA VERDADERA, A DIFERENCIA DE LA ILUSIÓN DE AUTOESTIMA, SE LOGRA COMO PARTE DE UN APRENDIZAJE QUE INTEGRA LOS SIGUIENTES FACTORES:

LA AUTOCRÍTICA: COMO UN PROCESO QUE INCLUYE EL RECONOCIMIENTO DE LOS PROPIOS ERRORES, EL ACEPTARLOS, SABER PERDONARLOS Y, POR FIN, SUPERARLOS, ASÍ COMO RECONOCER AQUELLO QUE SE HACE BIEN, QUE GENERA SATISFACCIÓN Y SENTIDO DE UTILIDAD,

. LA RESPONSABILIDAD: ACEPTAR QUE LA PROPIA VIDA ES CONSECUENCIA DE LAS DECISIONES PERSONALES Y SALIR DEL ROL DE VÍCTIMAS, DEL PAPEL SECUNDARIO. DE ESTE MODO, SI EL PRESENTE NO LAS SATISFACE ES PORQUE SEGURAMENTE SE ESTÁ PERMITIENDO, DE ALGÚN MODO EL RESPETO HACIA SÍ MISMA Y HACIA EL PROPIO VALOR COMO PERSONA. PARA EJERCER LA IGUALDAD PRIMERO HAY QUE TENER BIEN EN CLARO QUE LA PROPIA VALÍA, DE QUE NO SE ES MENOS QUE NADIE Y ESE —NADIE

EL LÍMITE DE LOS PROPIOS ACTOS Y EL DE LOS ACTOS DE LOS DEMÁS: RELACIONADO CON EL RESPETO ESTÁ LA CUESTIÓN DEL PRINCIPIO QUE DEBE REGIR LOS ACTOS Y ES EL DE NO DAÑAR AL OTRO Y EL DE NO PERMITIR QUE EL OTRO NOS DAÑE.



Unidad III inteligencia emocional