



Alumno: Omar Emanuel López reyes

**Profesor: LIKZA HALLY
ROBLERO MUÑOZ**

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico “unidad 3”

Licenciatura: enfermería

Materia: desarrollo humano

Grado: 6° cuatrimestre, escolarizado

Grupo: A

Frontera Comalapa, Chiapas a 04 de julio de 2021.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es un constructo que ayuda a entender de qué manera se puede influir de un modo adaptativo e inteligente sobre las emociones de uno mismo como en la interpretación de los estados emocionales de los demás

La inteligencia emocional equilibra y dirige las emociones para que así estos se puedan controlar, sentir, modificar y entender

Las emociones juegan un papel vital en nuestro día a día

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Origen del término

La inteligencia emocional surge como un concepto completamente novedoso

Donde 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

La inteligencia tradicional

Es aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente (capacidades académicas) tiene

Las capacidades emocionales adquiridas

La inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas sino que, por el contrario el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona

Reconocimiento y dominio de emociones

Es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras

Flexibilidad y adaptabilidad

Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos

Empatía

Es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona

Educación de las emociones

Reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc.) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas

UNIDAD III

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Solidaridad con otros

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relaciona a otros

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

Asertividad

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones

Sus emociones no le dominan sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás

Capacidades para liderar

Una persona con inteligencia emocional busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas

Ejecuta no solo desde la palabra sino también desde la percepción, comunicando de manera global y dirigiendo a un grupo ya sea de trabajo, de estudio, religioso, etc.

Comunicación

Es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas

Comunicación emocional

Es la transmisión de nuestras emociones a otras personas

Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo

Evitar conflictos y discusiones

La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones

Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más

Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente para generar más proximidad con alguien que acabemos de conocer

La importancia de la comunicación emocional

La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más

La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos

Justificaremos más nuestros actos

Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos

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 de

Personalidad: entusiasmo, integridad, auto-renovación

Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.

Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.

Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás

Aptitudes de liderazgo

Habilidades de liderazgo (creencias, valores, ética, carácter, conocimiento, valentía y destrezas)

Visión: los líderes tienen la capacidad de incrementar la productividad en las áreas más necesitadas de mejoras

Desarrollo de equipos

Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes

Evaluación exacta y rápida de la situación

Capacitación/preparación

Compromiso de participación del empleado

Tres Teorías de Liderazgo

Teoría del Atributo

Algunas veces los atributos de la personalidad pueden llevar a las personas de una manera natural a funciones de liderazgo, aunque esto no es común

Teoría de Grandes Acontecimientos

Una crisis o un acontecimiento importante pueden generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria

Teoría del Liderazgo Transformado

Las personas pueden decidir convertirse en líderes aprendiendo destrezas de liderazgo

Las Dos Claves Más Importantes de Liderazgo

La confianza depositada en un liderazgo sólido es un indicador confiable de la satisfacción de los empleados y los asociados en una organización

La comunicación efectiva por parte del liderazgo en tres áreas cruciales es importante para ganar la confianza de la organización y de los asociados

Ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia global de la organización

Ayudar a los empleados y miembros a entender cómo puede contribuir para lograr objetivos claves

Compartir información con los empleados

LIDERAZGO

Once Principios de Liderazgo

1. Conózcase a sí mismo y trate de mejorar. Fortalezca sus habilidades de liderazgo leyendo, estudiando, tomando clases apropiadas, etc.
2. Sea técnicamente capaz. Como líder, debe conocer su trabajo y tener un conocimiento sólido del trabajo de sus empleados
3. Busque y asuma la responsabilidad por sus acciones
4. Tome decisiones firmes y oportunas. Utilice herramientas apropiadas para la resolución de problemas, toma de decisiones y planificación
5. Mantenga informada a las personas
6. Desarrolle un sentido de responsabilidad en los demás
7. Asegúrese que las tareas se entiendan, se supervisen y se cumplan. La comunicación es clave para esta responsabilidad
8. Prepare a sus empleados como un equipo
9. Use toda la capacidad de su organización
10. Predique con el ejemplo
11. Conozca a sus empleados y vele por su bienestar

Los Cuatro Pares

Esta teoría sugiere que hay cuatro pares o divisiones en la personalidad. Ambas "partes" de cada uno de los cuatro pares de componentes están presentes de alguna forma en todas las personas

Introversión/Extroversión

Expresan la importancia e influencia de otras personas para el individuo

Intuición/Practicidad

La persona intuitiva prefiere las posibilidades, las teorías, las experiencias, el panorama, la innovación y lo nuevo, La persona intuitiva piensa y debate en saltos espontáneos de intuición que pueden omitir o descuidar detalles

Sentimiento/Pensamiento

El tipo sensitivo hace juicios sobre la vida, las personas, los acontecimientos, El reflexivo hace juicios sobre la vida, las personas, los acontecimientos y las cosas basadas en lógica, análisis y evidencia

Percepción/Juicio

El perceptivo es un recopilador de información, siempre quiere saber más antes de decidir, El juzgador es decisivo, firme y seguro, establece metas y las sigue

AFFECTOS

Los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer

Estos llegaron a ser vistos como una actividad cognitiva y evaluativa que funciona conciente e inconscientemente organizando el funcionamiento mental y el comportamiento

Los afectos pueden ser vistos como aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos, aunque pueden desregularse y comprometerse en la patología

En la vida cotidiana una variedad de afectos regulan el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placer-displacer

AUTOESTIMA

Consiste en

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

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

RESPECTO A SI MISMO

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores

Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros

El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Vivir conscientemente

Implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo por qué tomamos unas decisiones en vez de otras significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores

Aceptarse a sí mismo

Cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también reconciliarnos con los errores del pasado, la aceptación es clave para reforzar la autoestima

Autorresponsabilidad

Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad

Autoafirmación

Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos

Vivir con propósito

Es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface

Integridad personal

Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

1. Vivir el presente
2. Tener una visión positiva
3. Aceptar que se está en continuo desarrollo
4. Aceptarse a sí mismo
5. Ser responsable, no culpable
6. Reconocer los logros y capacidades
7. Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
8. Salir de nuestra zona de confort
9. Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
10. Hacer deporte