

**Nombre del alumno: ITALIA YOANA ESTEBAN
MENDOZA.**

**Nombre del profesor: LIC. LIKZA HALLY
ROBLERO MUÑOZ**

Licenciatura: ENFERMERIA “ESCOLARIZADO”.

Materia: DESARROLLO HUMANO.

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo: CUARO SINOPTICO.

Tema: UNIDAD 3.
“Ciencia y Conocimiento”

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia tradicional

La inteligencia tradicional, 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, no llegaba a explicar por qué en ciertos casos una personas con un reducido CI llegaba a alcanzar resultados tan positivos a nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel personal, etc. Es decir, llegaba a ser un líder nato.

Capacidades emocionales adquiridas

La inteligencia emocional es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que 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 y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

Reconocimiento y dominio de emociones

Una persona con este tipo de inteligencia 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

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente. En otras palabras la empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona. Sin embargo una persona con inteligencia emocional tiene empatía pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada. Es decir, no solo comprende las emociones propias y ajenas sino que las transforma para el beneficio de ambas

Educación de las emociones

Según la inteligencia emocional, 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.

Asertividad

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones. Es decir sus emociones no le dominan sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

¿Qué es?

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 otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo, sólo así la comunicación es completa. La comunicación emocional es, sencillamente, 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

Importancia:

Para Pau Navarro (2014), existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

1. Evitar conflictos y discusiones.
2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
3. . La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
4. Justificaremos más nuestros actos.

LIDERAZGO

¿Qué es?

Liderazgo convierte una visión en realidad. Para influir sobre los seguidores de modo que muestren disposición al cambio, los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones. Estas aptitudes se pueden concebir como las herramientas interiores para motivar a los empleados, dirigir los sistemas y procesos, y guiar a la organización hacia metas comunes que le permitan alcanzar su misión.

El liderazgo requiere

- Personalidad: entusiasmo, integridad, auto-renovación.
- Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.
- Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.

Las aptitudes de liderazgo incluyen:

- Habilidades de liderazgo.
- Visión.
- 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.

Teorías

- 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 puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria.
- Teoría del Liderazgo Transformador: las personas pueden decidir convertirse en líderes aprendiendo destrezas de liderazgo.

LIDERAZGO

Las dos claves más importantes

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 pueden contribuir para lograr objetivos claves.
- Compartir información con los empleados y miembros sobre la situación de la organización y la manera en que la función del empleado o del miembro está relacionada con los objetivos estratégicos de la organización

Once principios:

- Conózcase a sí mismo y trate de mejorar.
- Sea técnicamente capaz.
- Busque y asuma la responsabilidad por sus acciones.
- Tome decisiones firmes y oportunas. Utilice herramientas apropiadas para la resolución de problemas, toma de decisiones y planificación.
- Mantenga informada a las personas.
- Desarrolle un sentido de responsabilidad en los demás.
- Asegúrese que las tareas se entiendan, se supervisen y se cumplan.
- Prepare a sus empleados como un equipo.
- Use toda la capacidad de su organización.
- Predique con el ejemplo.
- Conozca a sus empleados y vele por su bienestar.

Los cuatro pares:

- **Introversión/Extroversión:** La introversión y extroversión expresan la importancia e influencia de otras personas para el individuo. Las personas que son más introvertidas que extrovertidas tienden a tomar decisiones de alguna manera independientemente de las restricciones o presiones de la situación, cultura, personas o aspectos que los rodean.
- **Intuición/Practicidad:** La persona intuitiva prefiere las posibilidades, las teorías, las experiencias, el panorama, la innovación y lo nuevo, y se aburre con los pequeños detalles, lo concreto y lo actual, y los hechos ajenos a los conceptos. 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 y las cosas basadas en empatía, calidez y valores personales.
- **Percepción/Juicio:** El perceptivo es un recopilador de información, siempre quiere saber más antes de decidir. En consecuencia, el tipo perceptivo es abierto, flexible, adaptable, se abstiene de juzgar, y es capaz de ver y apreciar todos los aspectos de un punto. Está siempre abierto a nuevas perspectivas e información sobre diferentes puntos.

AFECTO Y
AUTOESTIMA

Afecto:

- En la visión psicoanalítica del afecto (Emde, 1980; Emde, 1988) describen el cuadro de los movimientos hacia un modelo de organización. Los cambios comenzaron en algunos de los postreros pensamientos de Freud, pero también a partir de él se fueron incorporando cambios radicales en el mundo clínico y científico. Cada vez más los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer.
- El modelo de organización continuó y expandió las formulaciones de Freud de que los afectos son señales ubicadas en el yo. Como señales, los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora. La señal de angustia previene al individuo de verse sumergido en un estado de indefensión que Freud notó que estaba asociado a estructuras específicas internalizadas, jerárquicamente organizadas y originadas en experiencias tempranas

Autoestima:

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. Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima: “La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.

RESPECTO A SI MISMO

Respeto:

Consideración, acompañada de cierta sumisión, con que se trata a una persona o una cosa por alguna cualidad, situación o circunstancia que las determina y que lleva a acatar lo que dice o establece o a no causarle ofensa o perjuicio.

Auto respeto.

El auto respeto es el respeto por nosotros mismos como seres humanos dignos y valiosos, que necesitamos no solo que nos comprendan y nos valoren los demás sino ante todo, nosotros mismos.

Respeto a sí mismo:

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores. Tampoco es vivir a la defensiva pensando que los demás constantemente atacan nuestra integridad cuando no están de acuerdo con nosotros, sin caer en la cuenta de que el desacuerdo no implica una falta de respeto. El respeto no es un agregado de nuestra persona, sino una característica esencial del ser humano, es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir y, más que tener que ver con la sumisión, está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional. Más aún, el respeto a uno mismo y a los demás, tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

- **Vivir conscientemente.** Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.
- **Aceptarse a sí mismo.** Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. Las personas que no se aceptan, viven saboteando sus relaciones y logros profesionales porque creen que no merecen tener amor ni éxito.
- **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. Esta actitud nos permite dejar de culpar a los demás, tomar las riendas de la vida y concentrarnos, finalmente, en lograr nuestras metas.
- **Autoafirmación.** Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos. Significa que nos tratamos con respeto y que nos mostramos tal cual somos porque no sentimos la necesidad de cambiar tan solo para agradar a los demás por miedo a su rechazo.
- **Vivir con propósito.** Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos.
- **Integridad personal.** Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

Autoestima:

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas. Ésta influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades. "Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad"

10 claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

- **Vivir el presente:** No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente.
- **Tener una visión positiva:** A la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta".
- **Aceptar que se está en continuo desarrollo:** El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que es totalmente injusto dejar que las decisiones que se tomaron en el pasado pesen tanto en el presente que no dejen avanzar.
- **Aceptarse a sí mismo:** Cada persona es única e irrepetible, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo. "Todos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles, pero incluso toda debilidad puede tener su cara positiva si se sabe buscarla de la manera correcta".
- **Ser responsable, no culpable.**
- **Reconocer los logros y capacidades.**
- **Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos:** Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz'.
- **Salir de nuestra zona de confort.**
- **Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal.**
- **Hacer deporte.**