



PASIÓN POR EDUCAR

LIC. EN ENFERMERIA

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR:

GODÍNEZ HERNÁNDEZ JAVIER IVAN

MAPA CONCEPTUAL:

INTELIGENCIA EMOCIONAL

NOMBRE DE ALUMNO:

CIFUENTES HERNANDEZ ARELY

GRADO Y GRUPO:

6° ER CUATRIMESTRE "A"

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS 09 DE JULIO DEL 2021

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Son

Origen del término

fue descubierto por el

Escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995

Él dice que

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.

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.

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

Educación de las emociones

Es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc.) y transformarlos en sentimientos positivos

Las capacidades emocionales adquiridas

Es decir, serían como habilidades adquiridas en la práctica diaria de nuestras competencias (por ejemplo, la habilidad de trato con el público).

Solidaridad con otros

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,

Reconocimiento y dominio de emociones

Persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas

Asertividad

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

Flexibilidad y adaptabilidad

Son personas que se presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

Capacidades para liderar

un líder debe tener la capacidad de

busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Domenec Benaiges (2014)

Dijo que

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.

Existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente

Las cuales son

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.

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

La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos. Eso, por contagio emocional, provocará que nuestro interlocutor haga lo mismo.

Justificaremos más nuestros actos

hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos. La gente entenderá que son las emociones las que nos han movido a actuar como actuamos y que no lo hacemos por capricho, azar o incluso premeditación.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Liderazgo

conjunto de habilidades que debe poseer determinada persona para influir en la manera de pensar o de actuar de las personas, motivándolos para hacer que las tareas que deben llevar a cabo dichas personas sean realizadas de manera eficiente, utilizando distintas herramientas como el carisma y la seguridad al hablar

Tres Teorías de Liderazgo

- ✚ Teoría del Atributo
- ✚ Teoría de Grandes Acontecimientos
- ✚ Teoría del Liderazgo Transformador

Dos Claves Más Importantes de

- ✚ Confianza
- ✚ Comunicación

El liderazgo también es

1. Liderazgo es Influencia
2. Liderazgo Transformador

Once Principios de Liderazgo

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

Autoestima

Es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

Más concretamente es

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.

Afectos

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.

RESPECTO A TI MISMO

Significa tener una actitud positiva hacia tu derecho de vivir y ser feliz. Es reafirmar tu valía personal, así como tus pensamientos, tus deseos y tus necesidades.

El respeto a uno mismo nos ayuda a

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

Reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente y de manera inmediata de los otros y que es la puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar

Nos conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones.

Que podamos tomar la decisión de crecer en actitudes de cuidado, aceptación y sencillez, indispensables para vivir con respeto a uno mismo y a los demás.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Branden propone que la autoestima

6 pilares

Vivir conscientemente

Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo por qué tomamos unas decisiones en vez de otras.

Autorresponsabilidad

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.

Vivir con propósito

Vivir con propósito es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.

Aceptarse a sí mismo

Las personas que no se aceptan, viven saboteando sus relaciones y logros profesionales porque creen que no merecen tener amor ni éxito. Sin embargo, cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también reconciliarnos con los errores del pasado

Autoafirmación

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

Integridad personal

Cuando no seguimos nuestras convicciones y nos contradecemos, nos venimos abajo y la autoestima termina quebrándose

PROMOCION DE UNA SANA 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

psicóloga experta en 'coaching'

revela las diez claves imprescindibles

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". Por este motivo, cuando la realidad no es óptima existe una salida: cambiar el modo en que se percibe los acontecimientos

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.

Ser responsable, no culpable

propone renunciar al concepto de 'culpabilidad', que siempre va acompañado de los fallos y fracasos y que, además, está cargado de "una connotación negativa que perjudica nuestra auto-percepción"

Reconocer los logros y capacidades

El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, la modestia mal entendida y otras creencias y normas culturales han favorecido que se infravaloren las capacidades y logros de las personas a la vez que se magnifican sus debilidades y errores.

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

Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido.

Trabajar los pensamientos

Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos. "Piensa en una persona muy querida por ti"

Hacer deporte

Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona una percepción más agradable de uno mismo, fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad

Bibliografía:

<file:///C:/Users/hp/Desktop/arely/6%20cuatrimestre/Desarrollo%20Humano.pdf>