

**Nombre de alumnos: Ventura Morales Danna Paola**

**Nombre del profesor: Javier Ivan Godines Hernandez .**

**Nombre del trabajo: mapa conceptual.**

**Materia: Enfermería clínica.**

**Grado: 6to cuatrimestre.**

**Grupo: A.**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.

### IMPORTANCIA

#### 1. Evitar conflictos y discusiones.

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

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

Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente. De esta forma podremos generar más proximidad con alguien que acabemos de conocer

#### 4. Justificaremos más nuestros actos.

Al 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. Y eso siempre es más comprensible y aceptable porque de forma implícita estaremos aportando nuestros motivos en forma de emociones.

#### 3. 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.

la Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

### inteligencia tradicional

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.

### Flexibilidad y adaptabilidad

se comprendió que no sólo bastaba con un alto CI sino que, la persona era mucho más productiva si poseía un control de la inteligencia emocional puesto que esto le generaba mucha más adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios.

### 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..

### Asertividad

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 que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros, puesto que, a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten

## AUTOESTIMA

confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad

### PILARES DE LA AUTOESTIMA

**1. Vivir conscientemente** enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro.

**3. 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.

**5. 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.

**2. Aceptarse a sí mismo** Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos.

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

**6. 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

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

## 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

## 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.

## Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal

Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos

## 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.

## Ser responsable, no culpable

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"

## 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.

## 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.

## 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'.

## 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".