



Nombre del alumno(a): Blanca Araceli Pérez Pérez

Nombre del profesor(a): Javier Ivan Godínez

Nombre del trabajo: Inteligencia Emocional

Materia: Desarrollo Humano I

Grado: 6º cuatrimestre

Grupo: C Enfermería

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Junio de 2021.

Inteligencia Emocional

Es un constructivo que nos ayuda a entender de que manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente.

Sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

Tanto

Características

Origen del término

Surge como un proceso completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo Daniel Goleman en el año 1995

Las capacidades emocionales adquiridos

Basada en la inteligencia emocional que da lugar a un desempeño laboral sobresaliente.

Flexibilidad y adaptabilidad

Persona que tiene el control de sus emociones, por lo tanto presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

Educación de las emociones

Es decir mejorar las emociones, reeducar aquellas emociones dañinas y transformarlos en sentimientos positivos

Asertividad

Persona con capacidad de reconocer aquello que desea y sabe como lograrlo, puesto que tiene un equilibrio entre sus emociones

Capacidad para liderar

Persona con capacidad de buscar solución a cualquier dificultad, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas

Inteligencia tradicional

Se mide por variables duras donde la capacidad de la persona esta determinada por un CI (coeficiente intelectual)

Reconocimiento y dominio de emociones

Persona capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas, así como también capaz de reconocer las emociones ajenas

Empatía

Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.

Solidaridad con otros

Apoyo incondicional a intereses ajenos en especial en las situaciones mas difíciles.

Comunicación Emocional

Acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo dos personas.

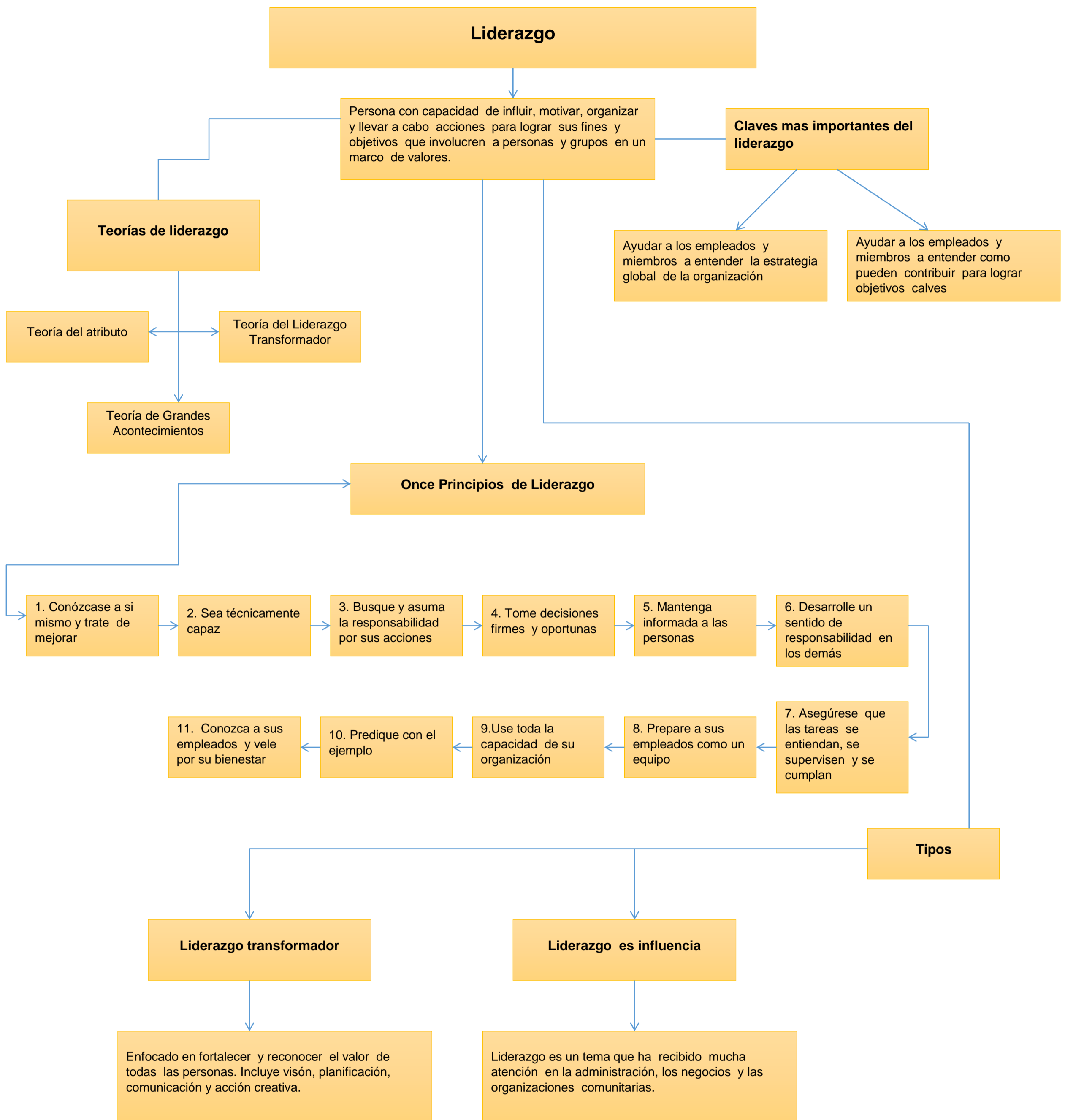
Importancia de la comunicación emocional (según Pau Navarro (2014))

1. Evitar conflictos y discusiones

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

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

4. Justificaremos más nuestros actos



Estilos Personales

Cada uno tiene manera preferida de comportarse

Los cuatro pares

Introversión/ Extroversión

Expresan la importancia e influencia de otras personas para el individuo

Intuición/ Practicidad

La persona intuitiva piensa y debate en saltos espontáneos de intuición que pueden omitir o descuidar detalles. En lo práctico: prefiere lo concreto real, objetivo, estructurado, tangible

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 decir, es abierto, flexible y adaptable.

Afectos

Emoción que puede ser positiva o negativa

Respeto a si mismo

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

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

Pilares de la autoestima

1. Vivir conscientemente

2. Aceptarse a si mismo

3. Autorresponsabilidad

4. Autoafirmación

5. Vivir con propósito

6. Integridad personal

Promoción de una sana autoestima

Vivir el presente

Aceptar que se esta en continuo desarrollo

Aceptarse a si mismo

Ser responsable, no culpable

Reconocer los logros y capacidades

Vivir con propósito claros y objetivos bien definidos

Salir de nuestra zona de confort

Tener una visión positiva

Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal

Hacer deporte