

ALUMNO: KARINA LISSETH GARCIA GARCIA.

PROFESOR: LIC. LAURA JACQUELINE LÓPEZ.

NOMBRE DEL TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL.

LICENCIATURA: LIC. EN ENFERMERÍA.

MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

GRADO: 6TO CUATRIMESTRE.

GRUPO: "A" ESCOLARIZADO.

Frontera Comalapa, Chiapas a 10 de julio del 2022.

Inteligencia emocional

Es

Uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas.

Su

Consistencia

Su papel vital

Siempre

Nos

Hemos oído decir que el cociente intelectual es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida. La puntuación del test de inteligencia, podría establecer una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional.

Daremos cuenta rápidamente que son muchas las ocasiones en que éstas influyen decisivamente en nuestra vida, aunque no nos demos cuenta.

Características de la inteligencia emocional.

Su

Origen térmico

Surge

Como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995.

Inteligencia tradicional

Es

Aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un coeficiente intelectual que indica cuán inteligentes capacidades académicas tiene.

Capacidades emocionales adquiridas

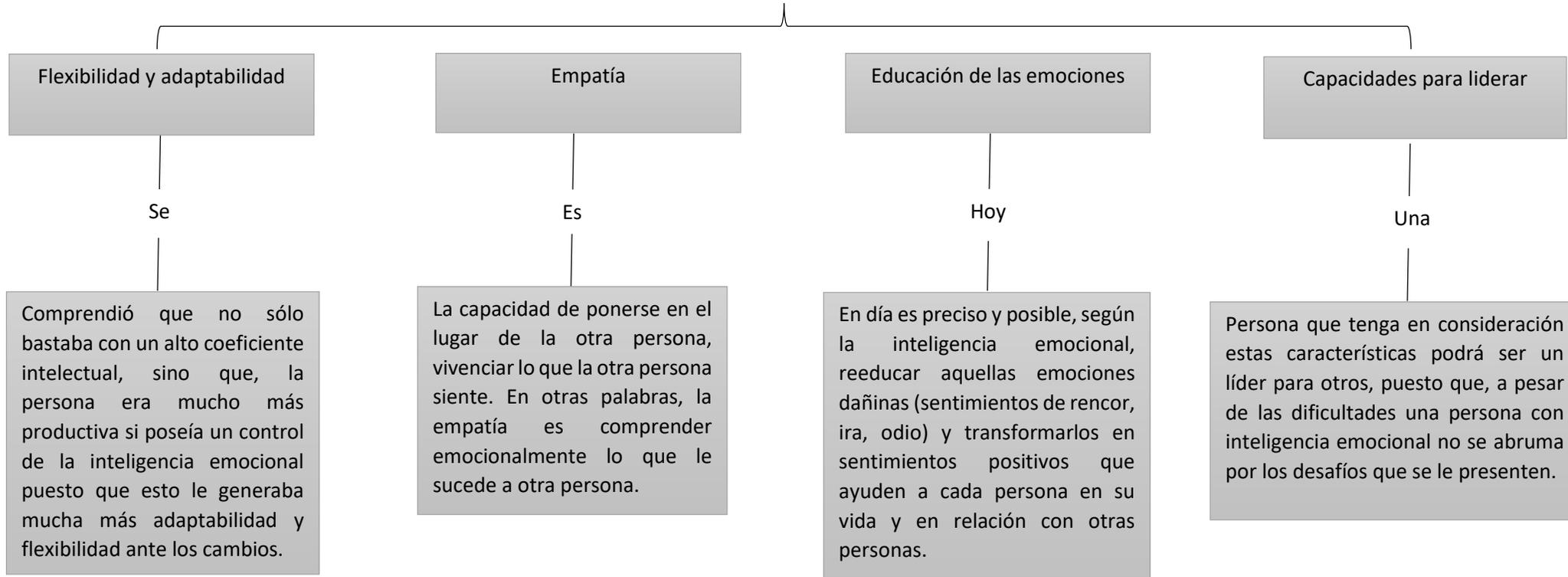
Es

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.

La

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.



Comunicación

Para

Domènec Beïnages 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.

¿Qué es?

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.

Su importancia

Para

Pau Navarro 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

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.

Aptitudes de liderazgo

Requiere

La

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

Incluyen

Las

- Habilidades de liderazgo.
- Visión.
- Desarrollo de equipos.
- Resolución de conflictos con ganancia en ambas partes.
- Evaluación exacta y rápida de la situación.
- Capacitación o preparación.
- Compromiso de participación del empleado.

Teorías

Su

- Teoría del atributo.
- Teoría de grandes acontecimientos.
- Teoría de liderazgo transformador.

Principios

Es

1. Conózcase a sí mismo y trate de mejorar.
2. Sea técnicamente capaz.
3. Busque y asuma la responsabilidad por sus acciones.
4. Tome decisiones firmes y oportunas.
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.

Afectos.

Fueron

pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer. Enraizados en la biología, tales procesos llegaron a ser vistos como una actividad cognitiva y evaluativa que funciona consciente e inconscientemente organizando el funcionamiento mental y el comportamiento

Las

Señal de angustia

Son vistos

Variedad de efectos

Proviene

Como

Regula

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.

Aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos, aunque pueden desregularse y comprometerse en la patología.

El interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placer-displacer. Las señales de afecto hacia los otros eran consideradas como importantes no sólo en el desarrollo temprano sino también como una parte esencial del proceso psicoanalítico.

Autoestima

Es

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.

Consiste

En valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

Su

Su respeto a si mismo

Pilares de la autoestima

Promoción de una sana autoestima

Es

Branden propone

Diez claves

Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros. Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco.

- Vivir conscientemente.
- Aceptarse a sí mismo.
- Autorresponsabilidad.
- Autoafirmación.
- Vivir con propósito.
- Integridad personal.

- Vivir el presente.
- Tener una visión positiva.
- Aceptar que se está en continuo desarrollo.
- Aceptarse así mismo.
- Ser responsable y no culpable.
- Reconocer los logros y capacidades.
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos.
- Salir de nuestra zona de confort.
- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal.
- Hacer deporte.