



**Mi Universidad**

**Mapa conceptual**

*Nombre del Alumno: Laura Anilu García Morales*

*Nombre del tema: Inteligencia Emocional*

*Parcial: 3 Unidad*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina Román*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería*

*Cuatrimestre: 6° "A"*

*Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez, Chis. A 09-07-2022*

# Inteligencia emocional

## ¿Qué es 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. Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos.

### CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- La inteligencia tradicional
- Las capacidades emocionales adquiridas
- Reconocimiento y dominio de emociones
- Flexibilidad y adaptabilidad
- Empatía
- Educación de las emociones
- Solidaridad con otros
- Asertividad
- Capacidades para liderar

### COMUNICACIÓN EMOCIONAL

En opinión de Domenech Benaiges (2014), 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.

A modo de ejemplo, si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás. El resto de las comunicaciones se olvidan fácilmente, pero no pasa lo mismo con las que nos tocan las emociones. La comunicación existe siempre, en todo momento, un ejemplo de ello es lo que llamamos comunicación no verbal.

### LIDERAZGO

#### Atributos de un Líder

- La esencia misma de liderazgo es tener visión.
- Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión.

#### El liderazgo requiere:

- Personalidad: entusiasmo, integridad, autorrenovación.
- 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

### AFECTOS

Los afectos pueden ser vistos como aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos. En la vida cotidiana una variedad de afectos regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placer-displacer.

### AUTOESTIMA

- 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.

### RESPECTO A SI MISMO

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.

### 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.

### Bibliografía:

UDS. (2022).Desarrollo humano, licenciatura en enfermería. Comitán de Domínguez, Chiapas: corporativo UDS.