MAPA CONCEPTUAL

Nombre del alumno: Francisco Enrique Hernández Arias

Nombre del tema: Inteligencia emocional

Parcial: II

Nombre de la materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Emmanuel Moscoso

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: VI

San Cristóbal de las Casas Chiapas a 26/07/2022

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Características

- Reconocimiento y dominio de las emociones.
- Flexibilidad y adaptabilidad.
- Empatía
- Educación de las emociones
- Solidaridad con otros
- Asertividad
- Capacidad para liderar.

Comunicación emocional

Es la transmisión de nuestras emociones a otras personas.

Si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás.

La comunicación puede ser:

- Verbal
  - ***Puede ser:***
    - Oral
    - Escrito
- No verbal
  - ***Si utilizamos:***
    - Gestos
    - Sonidos
    - Imágenes

Liderazgo

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

Un líder requiere:

- Personalidad
  - Entusiasmo, integridad, autorrenovación.
- Análisis
  - Fortaleza, criterio perceptivo.
- Logro
  - Rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- Interacción
  - Colaboración, inspiración, servicio a los demás.

Aptitudes

- Habilidades de liderazgo
- Visión
- Desarrollo de equipos
- Compromiso de participación del empleado
- Evaluación exacta y rápida de la situación
- Capacitación/preparación
- Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes

Dos Claves Más Importantes

La comunicación efectiva por parte del liderazgo en tres áreas cruciales es importante para ganar la confianza de la organización y de los asociados

- Ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia global de la organización.
- Compartir información con los empleados y miembros sobre la situación de la organización
- Ayudar a los empleados y miembros a entender cómo pueden contribuir para lograr objetivos claves.

La confianza depositada en un liderazgo solido es un indicador confiable de la satisfacción de los empleados y los asociados en una organización.

Afecto

Freud señalo que los afectos son señales ubicadas en el yo. Como señales, los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora.

Los afectos también pueden ser vistos como adaptativos, actuando tanto autónomamente como en el conflicto (Hartmann, 1939).

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

Afecto

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.

Elementos básicos del ser humano para vivir con una buena autoestima.

- Físico
- Psicológico
- Social
- Cultural

Pilares de la autoestima

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

- Vivir conscientemente.
  - Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.
- Aceptarse a sí mismo.
  - Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos
- Autorresponsabilidad.
  - Comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones
- Autoafirmación.
  - Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos.
- Vivir con propósito.
  - Vivir con propósito es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.
- Integridad personal.
  - Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar.

Promoción 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.

Claves para una buena autoestima

- Vivir el presente
- Tener una visión positiva
- Aceptar que se está en continuo desarrollo
- Aceptarse a sí mismo
- Ser responsable, no culpable
- Reconocer los logros y capacidades
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- Salir de nuestra zona de confort
- Hacer deporte

Respeto a sí mismo

. Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros.

. El respeto a uno mismo se trata de reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad.

"El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud."
John Herschel