mapa conceptual y cuadro sinóptico

NOMBRE DEL ALUMNO: Lizbeth Gómez Ramírez

TEMA: inteligencia emocional y autoestima

PARCIAL: I

MATERIA: desarrollo humano

NOMBRE DEL PROFESOR: Eduardo Hernández González

LICENCIATURA: enfermería

AUTOESTIMA

Concepto

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 es y lo que puede llegar a ser .

Es parte de la identidad personal y está marcada por la condición de género que determina la vida individual y colectiva de las mujeres .

De manera positiva como de forma nociva

Respeto así mismo

El respeto no es un agregado de nuestra persona, si no una característica esencial del ser humano

Es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir

Esta relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional

Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello

Pilares de la autoestima

Vivir conscientemente, enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva

Aceptarse asi mismo. La aceptación es la clave para reforzar la autoestima

Autorresponsabilidad. Comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones

Autoafirmación. Nos tratamos con respeto y que nos mostramos tal cual somos

Vivir con propósitos. Utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface

Integridad personal implica comportarnos según lo que creemos siendo congruente con nuestras ideas y forma de ver el mundo

Promoción de una sana autoestima

La autoestima se conforma a través de las valoración que las personas hacen de mi misma

Basado en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo los a lo largo de sus vida

Las personas con autoestima baja no creen ser merecedoras de la felicidad

Las personas con autoestima sana confían en sus recursos en aquello que son aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir

Claves imprescindibles para una autoestima sana:

Vivir el presente , tener una visión positiva, aceptar que se está en continuo desarrollo, aceptarse asi mismo, ser responsable no culpable, reconocer los logros y capacidades, vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos, salir de nuestra zona de confort, trabajar los pensamientos militantes y el lenguaje verbal, hacer deporte

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿ qué Es?

Nos ayuda a entender de que manera podemos adaptar nuestras emociones y la interpretación de los estados emocionales de los demás.

Características

Origen del término, la inteligencia . Tradicional , las capacidades emocionales adquiridas , reconocimiento y dominio de emociones, solidaridad con otros , asertividad , capacidades para liderar . Siempre hay que ponerse en el lugar de la otra persona

Comunicación emocional

Transmisión de nuestras emociones a otras personas. Comunicamos haciendo cosas y sin hacerlas , con una sonrisa , con la forma de andar , de mirar , con los silencios . Somos lo que comunicamos en muchos sentidos.

Importancia de la comunicación emocional

Evita conflictos y discusiones, se empatizaran mejor con nosotros y sentirán que nos conocen más, la persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerara más, justificaremos más nuestros actos

Liderazgo

La esencia de liderazgo es tener visión , se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión , convierte una visión en realidad . Requiere personalidad , análisis , logro , interacción.

Afectos

Como señales los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora . Pueden ser vistos como aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos , aunque pueden desregularse y comprometerse en la patología.