

UDS

**DOCENTE: LUIS MIGUEL SANCHEZ
HERNANDEZ**

**ALUMNA: JUANA EIRIKA VAZQUEZ
ALBORES**

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

TRABAJO: CUADRO SINOPTICO

GRADO: 6 CUATRIMESTRE

GRUPO: ENFERMERIA

REFERENCIA

MARIA DEL CARMEN 2012

SUAREZ PEREZ CLAUDIA ANGELINA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- origen del termino**
 - concepto completamente novedoso
 - acuñado del escritor, psicologo y profesor
 - de la universidad de harvard daniel golema
- la inteligencia tradicional**
 - es aquella que se mide por viariables
 - la inteligencia emocional es completamente a la inteligencia tradicional
- capacidades emocionales adquiridas**
 - la inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestion de capacidad innatas
- reconocimiento y dominio de emciones**
 - este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas
 - capaz de reconocer emociones ajenas
- flexivilidad y adaptividad**
 - personas que tiene una gran capacidad de inteligencia
- empatia**
 - es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona
 - la inteligencia emocional tiene empatia
- educacion de las emociones**
 - la inteligencia emocional reeduca aquellas emociones dañinas
 - sentimientos de rencor, ira, odio
- solidaridad con otros**
 - persona con alta inteligencia emocional
 - tendra el sentimiento de solidaridarse en relacion a otros
- acertividad**
 - inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe como lograrlo
- capacidad para liderar**
 - persona que tenga conseredacion
 - podra ser un lider para otros

COMUNICACION EMOCIONAL

- es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre minimo dos personas
- la importancia de la comunicacion emocional**
 - evitar conflictos y discusiones
 - nuestro intelector empezara a mejorar
 - la persona con la que estemos se abra y sicerira mas
 - justificaremos mas nuestros actos

LIDERAZGO

- tres teorias de liderazgo**
 - teoria de atributo
 - teorias de grandes acontecimientos
 - teoria transformador
- las dos claves importantes del liderazgo**
 - ayudar a los empleados
 - compartir informacion con los empleados
- once principios de liderazgo**
 - conozcase asi mismo, sea tecnicamente capaz
 - busque y asume la responsabilidad, analise la situacion
 - tome decisiones firmes y oportunas, mantenga informad las personas
 - desarrolle un sentido de responsabilidad, asegure que las tareas se entienden
 - prepare a sus empleados como un equipo
- liderazgo es influencia**
 - es el conocimiento, las actitudes y la conductas
 - utilizadas para influir
- liderazgo transformador**
 - enfocado en fortalecer y reconocer el valor de todas la personas
 - incluye version, planificacion, comunicacion y accion creativa
- estilo personal**
 - es la manera en la que interactuamos y respondemos a las personas
 - se refiere a nuestra habilidad y necesidad de usar el estilo mejor
- los cuatro pares**
 - introversi3n/extroversi3n
 - intuici3n/practividad
 - sentimiento/pensamiento
 - percepci3n/juicio

AFFECTOS

- cada veza mas los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacetico
- una variedad de afectos regula interes
 - el compromiso
 - el aburrimiento
 - la frustracion

AUTOESTIMA

- es la confianza en la eficacia de la propia mente
 - la confianza de nuestra capacidad de pensar
 - la confianza de nuestro derecho a triunfar
- tambie es parte de la identidad personal
- pertencia por la relacion con los otro

RESPECTO ASI MISMO

- resptarse asi mismo y los de mas te respetaran
- respetarnos a nosotros mismos
 - no es comparar nuestras habilidades
- el respeto de uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consciencia a ello

PILARES DE AUTOESTIMA

- vivir concientemente**
 - enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva
 - es no limitarse a resolver los problemas
- aceptar a si mismo**
 - la aceptacion es la clave para reforzar la autoestima
- autorresponsabilidad**
 - comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos
 - lo cual implica que somos responsables de nuestra felicidad
- autoafirmacion**
 - implica respetar nuestras necesidades, valores y sueos
 - significa que nos tratamos con respeto y que nos mostramos tal cual somos
- vivir con proposito**
 - implica ser capaz de identificar y poner en practicas todas las acciones imprescindibles
- integridad personal**
 - integracion de creencias, valores e ideas con nuestro modo de actuar
 - implica comportarnos segun lo que creemos

PROMOCION DE UNA SANA AOTOESTIMA

- la autoestima se conforma de las valoraciones que las personas hacen de si mismo
- vivir el presente**
 - la vida nos da una nueva oportunidad cada dia
 - y si ers capaz el aqui y ahora
 - tendras multiples acciones
- tener una vision positiva**
 - por este motivo, cuando la realidad no es optima existe una salida
 - aprender de esas vivencias y oorgarlr a cad cosa el valor que realmente se merece
- aceptar que se esta en continuo desarrollo**
 - el ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo
 - es totalmente injusto dejar que las diciones que se tomaran en el pasado
 - tanto en el presente
- aceptar asi mismo**
 - cada persona es unica e irrepetible
 - por lo que no sirve compararse con el mundo
- ser responsable, no culpable**
 - "coaching" propone renunciar al concepto culpabilidad
 - que siempre va acompañado de los fallos y fracasos
- reconocer los logros y capacidades**
 - recordar y reconocer los logros que forman parte de tu vida y que se a producido gracias a ti
 - fortalecer la confianza en las capacidades de cada uno
- salir de nuestra zona de confort**
 - de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido
 - la vida es de riesgo, opciones, decosiones, caidas, remontadas, aprendizajes, cambios
- trabjar los pensamientos limitantes y el lenguaje verval**
 - los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo
 - destruye la autoestima