

Nombre del Alumno: Erika Patricia Hernández Gómez

Nombre del tema: Unidad 3

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Luis Miguel Sánchez Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

Antología UDS, 5 de agosto 2024

INTELIGENCIA EMOSIONAL

DEFINICION DE INTELIGENCIA EMOSIONAL

emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica

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



Inteligencia Emocional: ¿en qué consiste?

- tener éxito
- habilidades cognitivas básicas
- ¿Compré mi coche haciendo cálculos sobre la rentabilidad y los comparé con otros modelos y marcas? ¿Elegí a mi pareja porque era objetivamente la mejor opción? ¿Es mi empleo el que me ofrece el mejor salario?
- decisiones influyen más que en las emociones
- dominio de su faceta emocional mucho más desarrollado que otras

vida exitosa en lo que refiere al ámbito sentimental, e incluso en el profesional.

marcar nuestra vida y nuestra felicidad

y que, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender cómo somos

CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995

explica como la inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta



La inteligencia tradicional

aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual)

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

el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas

inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente

no solo comprende las emociones propias y ajenas sino que las transforma para el beneficio de ambas.

reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio)



transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.

cuestiones económicas o materiales sino que, también, implica la solidaridad desde lo emocional

equilibrio entre sus emociones

ejecuta no solo desde la palabra sino también desde la percepción, comunicando de manera global y dirigiendo a un grupo ya sea de trabajo, de estudio, religioso

nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel personal, etc. Es decir, llegaba a ser un líder nato.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Domenec Benaiges (2014)

la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas

comunicación emocional es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica, es decir el emisor

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Pau Navarro (2014)

- Evitar conflictos y discusiones
- interlocutor empatizará mejor con nosotros
- La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más
- Justificaremos más nuestros actos

LIDERAZGO



convierte una visión en realidad

Personalidad
Análisis: fortaleza, criterio perceptivo

Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos

Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás

Las Dos Claves Más Importantes de Liderazgo

La confianza

La comunicación efectiva

- Conózcase a sí mismo y trate de mejorar
- conocer su trabajo y tener un conocimiento sólido del trabajo
- Busque y asuma la responsabilidad por sus acciones
- organización hacia nuevos horizontes
- Tome decisiones firmes y oportunas
- Mantenga informada a las personas
- Desarrolle un sentido de responsabilidad en los demás.
- las tareas se entiendan, se supervisen y se cumplan

Liderazgo es Influencia

liderazgo es la acción de lograr que las personas se identifiquen con una misión o visión para que trabajen en su realización

Liderazgo Transformador

Terry Anderson enfocado en fortalecer y reconocer el valor de todas las personas

incluye visión, planificación, comunicación y acción creativa

- Estilos Personales
- Todos tenemos personalidades -moldeadas- de forma diferente.
 - Introversión/Extroversión
 - Intuición/Practicidad
 - Sentimiento/Pensamiento
 - Percepción/Juicio

AFECTOS

(Emde, 1980)

el cuadro de los movimientos hacia un modelo de organización

AUTOESTIMA

autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente

la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad

pensa nuestro derecho a triunfar

consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser

el respeto a uno mismo y a los demás, tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros.

donde brota la capacidad de dar y de recibir, de confiar y de ser digno de confianza, de aceptar y de admirar lo que hay en los otros.

El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones.

siempre temporal y frágil, y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Branden

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

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades

a Eva Hidalgo, psicóloga experta en 'coaching'

autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interaccionar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea

- 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
- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
- Hacer deporte