



Nombre del alumno: Anayeli Pérez Ordoñez

Nombre del tema: Inteligencia emocional

Parcial I

Nombre de la materia: Desarrollo humano

Nombre del Profesor: Liliana Gómez Velazco

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre VI

Cuadro sinoptico



Pichucalco, Chiapas; a 17 de junio de 2024



INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional

Se define como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar a pesar de las frustraciones, de controlar los impulsos, de regular nuestros propios estados de ánimo y de empatizar y confiar en los demás.

Comunicación emocional

Se refiere al proceso de usar mensajes para intercambiar información, comprender e influir en los estados emocionales de los demás. Los mensajes pueden ser expresiones verbales y no verbales directas de emoción.

Liderazgo

Los líderes con altos niveles de inteligencia emocional pueden crear una cultura de confianza y respeto, esencial para fomentar un ambiente de trabajo positivo. Son capaces de entender y manejar sus propias emociones.

Se compone de cuatro partes:

- Autoconsciencia. Implica entender lo que sientes y por qué.
- Autocontrol. Es saber gestionarte a ti mismo y motivarte, seguir tus metas, superar los obstáculos y saber manejar el estrés.
- Conciencia social y empatía. Es la habilidad de gestionar las relaciones.
- Habilidades sociales.

Las 4 claves de la Comunicación Emocional

- Percibir la emoción: poder leer las emociones con precisión.
- Facilitar la emoción: permite utilizar nuestra agudeza emocional para prepararnos para tomar decisiones
- Entender la emoción: predecir cuáles serán nuestras emociones en el futuro
- Manejar la emoción: la autorregulación de emociones.

Afectos

- Los afectos en las relaciones interpersonales son los sentimientos, las emociones o las pasiones que una persona siente hacia algo o alguien; la emociones como depresión, culpa, aburrimiento; expresiones de bondad, tolerancia, cuidado, atención, paciencia, escucha.

Características

- Reconocer las emociones propias.
- Diferenciar las emociones que se perciben.
- Entender los sentimientos propios y de los demás.
- Gestionar las emociones.
- Estabilizar las emociones.

- Mirar en el interior propio para reflexionar en profundidad sobre las ideas y los sentimientos que se tienen en un momento dado.
- Comprender la manera de pensar y actuar de sí misma.
- Empatizar con otros.

- La comunicación emocional es aquella que transmite sentimientos, emociones y deseos, y tiene un alto componente de contacto físico.

La empatía

La empatía es la capacidad de sentir lo que siente el otro, el "ponerse en los zapatos del otro"; sentir su miedo, su cólera; sensibilizarse frente a lo que le sucede al otro.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Autoestima

Es la encargada de manejar los sentimientos de las personas y mantener un ambiente de estabilidad emocional en cada uno de nosotros. La autoestima es la encargada de evaluar el bienestar de uno mismo y a su vez tiene una repercusión en áreas del desarrollo social, emocional, intelectual, conductual y escolar.

Alta autoestima

La alta autoestima implica autoconfianza, pero también aceptación de nuestras propias limitaciones. No se trata de valorarse con optimismo ciego, sino de forma realista y positiva.

Los 4 fundamentos de la autoestima

Los 4 pilares según Walter Riso que construyen una alta autoestima:

- **Autoimagen:** qué imagen o representación tienes sobre ti, cuánto te agradas.
- **Autoconcepto:** qué opinión tienes sobre ti, sobre quién eres.
- **Autoeficacia:** cuánto confías en tus capacidades y habilidades.
- **Autorreforzamiento:** hasta qué punto te permites disfrutar e invertir en ti.

¿En qué nos ayuda?

Nos ayuda a sentirnos mucho mejor con nosotros mismos y actuar como más motivación. Por lo tanto, una buena autoestima puede ayudarnos a: Conocernos, aceptarnos y aceptarnos tal y como somos

¿Cómo hacerlo?

Amar y respetar nuestra esencia, cada dimensión, cada imperfección y cada destello es, sin duda, una de las aventuras más complejas y más gratificantes en la que nos podemos embarcar.

Un buen cuidado de los 4 constructos hará que tu autoestima sea alta, sana y estable y que sientas con certeza que mereces ser feliz.

La autoestima es una competencia específica de carácter socio-afectivo que constituye una de las bases mediante las cuales el sujeto realiza o modifica sus acciones.



FUENTES DE INFORMACIÓN:

<https://www.aecoc.es/articulos/tdn-daniel-goleman-el-remedio-universal-es-la-compasion/>

<https://www.gob.mx/conapo/articulos/sabes-que-es-la-inteligencia-emocional-este-sabado-en-el-programa-de-radio-zona-libre-platicaremos-sobre-sus-beneficios-sintonizanos#:~:text=De%20acuerdo%20a%20Daniel%20Goleman,y%20confiar%20en%20los%20dem%C3%A1s.>

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-12942017000200193&script=sci_abstract&tlng=es

<https://somoestupendas.com/autoestima-alta/>

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412015000400020