



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno : Dana Paola Romero Hernández

Nombre del tema : Inteligencia Emocional

Parcial : 1er Parcial

Nombre de la Materia : Desarrollo Humano

Nombre del profesor : Liliana Gómez Velasco

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre : Sexto Cuatrimestre

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CONCEPTO

Es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia tradicional se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual)

EL CEREBRO

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

EMPATIA

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

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

¿QUE ES?

Es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.

IMPORTANCIA

Evitar conflictos y discusiones. Empatizaremos mejor y justificaremos más nuestros actos.

OBJETIVO

Ayudarnos a entender la enorme mejora de los aspectos relacionales en los diversos ámbitos en los que nos movemos.

LIDERAZGO

APTITUDES

Visión, habilidades de líder, resolución de conflictos, evaluación exacta, Preparación.

CLAVES DEL LIDERAZGO

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

INTROVERSION/ EXTROVERSION

La importancia e influencia de otras personas para el individuo.

AFECTOS

CONCEPTO

Los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer.

LA SEÑAL DE ANGUSTIA

Previene al individuo de verse sumergido en un estado de indefensión.

¿COMO SON VISTOS?

Los afectos pueden ser vistos como aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos.

AUTOESTIMA

CONCEPTO

Es la confianza en la eficacia de la propia mente

¿EN CONSISTE? QUE

En valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

LA SOLEDAD

Es un estado necesario para experimentar autonomía.

CLAVES DEL AUTOESTIMA

La autovaloración, la autocrítica, la autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia, la asunción de decisiones propias.

RESPECTO A NOSOTROS MISMOS

¿EN QUE CONSISTE?

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores. Tampoco es vivir a la defensiva.

EL RESPETO

Una característica esencial del ser humano es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir.

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

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

VIVIR EL PRESENTE

No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente.

Las personas con una 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 interactuar con el mundo

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.