



Cuadro Sinóptico

Nombre del alumno: Hannia sugey López Gomez

Nombre del tema: Inteligencia emocional

Parcial: 1

Nombre de la materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Lic. Liliana Gomez Velazco

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6

INTELIGENCIA EMOCIONAL

QUE ES?

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.

CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMPCIONAL

- origen de término
- La inteligencia tradicional
- las capacidades emocionales adquiridas
- reconocimiento y dominios de emociones
- flexibilidad y adaptabilidad
- empatía
- educación de las emociones
- solidaridad con otros
- asertividad
- capacidades para liderar

COMUNICACION EMOCIONAL

es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica, es decir el emisor, pero también de la persona o grupo de personas que reciben el mensaje, es decir los receptores.

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACION EMOCIONAL

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

LIDERAZGO

La esencia misma de liderazgo es tener visión. Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión

TRES TEORIAS DE LIDERAZGO:

- teoría del atributo
- teoría de grandes acontecimientos
- teoría de liderazgo transformador

LAS DOS CLAVES MAS IMPORTANTES DE LIDERAZGO:

- Ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia global de la organización.
- Ayudar a los empleados y miembros a entender cómo pueden contribuir para lograr objetivos claves.

LIDERAZGO EN INFLUENCIA

Liderazgo es un tema que ha recibido mucha atención en la administración, los negocios y las organizaciones comunitarias. Todos saben que liderazgo existe, pero pocos pueden definirlo.

LIDERAZGO TRANSFORMADOR

El liderazgo transformador incluye visión, planificación, comunicación y acción creativa.

ESTILOS PERSONALES

Estilo personal es la manera en la que interactuamos y respondemos a las personas, cosas, situaciones y tiempo, es el filtro por el cual vemos el mundo. Es importante recordar que no hay una manera correcta o equivocada de ser.

LOS 4 PARES

- Introversión/Extroversión
- Intuición/Practicidad
- Sentimiento/Pensamiento
- Percepción/Juicio

EFFECTOS

En la vida cotidiana una variedad de afectos regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placer-displacer

AUTOESTIMA

autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad. La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

RESPECTO A SI MISMO

El respeto no es un agregado de nuestra persona, sino una característica esencial del ser humano es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir y, más que tener que ver con la sumisión, está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional.

PILARES DEL AUTOESTIMA

- vivir conscientemente
- aceptarse a sí mismo
- autorresponsabilidad
- auto afirmación
- vivir con propósito
- integridad personal

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

Algunos puntos para poder tener una sana autoestima son los siguientes:

- vivir el presente
- Tener una visión positiva
- aceptar que se está en continuo desarrollo
- aceptarse a si 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