

# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Alumno: Jose Francisco Ramirez Sanchez**

**Catedratico: Lic. Liliana Gomez Velazco**

**Carrera: Licenciatura en Enfermeria**

**Cuatrimestre: 6to Grupo: B**

**Trabajo: cuadro sinoptico ; Inteligencia Emocional**

## QUE ES ?

Se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica.

Es algo que se debe estudiar para comprender como somos.

Es un constructo que nos ayuda a entender de que manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente.

Las emociones juegan un papel importante en nuestras vidas

## CARACTERISTICA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

No solo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta

**inteligencia tradicional:** aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona esta determinada por un coeficiente intelectual.

**Capacidades emocionales adquiridas:** La inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas sino que el cerebro aprende a lo largo de la vida

## CARACTERISTICA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

**Reconocimiento y dominio de emociones:** una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas

**Flexibilidad y adaptabilidad:** presentan ante desfiles y cambios una alta flexibilidad de inteligencia emocional

**Empatia:** capacidad de ponerse en el lugar de otra persona, comprender emocionalmente a otra persona

## COMUNICACION EMOCIONAL

Tiene en cuenta las emociones de las persona que comunica es decir el emisor, pero tambien de la persona o grupo

### Importancia de la comunicacion emocional:

- Evitar conflictos y discusiones
- Nuestro interlocutor empatizara mejor con nosotros
- La persona con la que hablamos se abra y sincerara
- Justificaremos mas nuestros actos.

## LIDERAZGO

Que requiere un líder: Personalidad, Análisis, Logro, Interacción.

Aptitudes de liderazgo:

- Habilidades de liderazgo
- Visión
- Desarrollo de equipo
- Resolucion de conflictos
- Evaluacion exacta y rapida
- Capacitacion / preparacion

## AUTOESTIMA

La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafios basicos de la vida

la confianza es nuestro derecho a triunfar y a ser felices

## RESPECTO A SI MISMO

El respeto a nosotros mismo es no comparar nuestra habilidades y capacidades con las de otros

El respeto no es un agregado de nuestra persona sino una característica esencial del ser humano es un derecho