Nombre del alumno: Luis Ángel Mendoza Chable

Nombre del profesor: Ana Silvia Lázaro Valencia

Materia: desarrollo humano

Nombre del trabajo: inteligencia emocional

Licenciatura: Psicología

Villahermosa, Tabasco. Julio del 2020

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Integra:

Promoción de una autoestima

Un buen auto estima se logra como parte de un aprendizaje

El cual integra cinco factores:

La autocritica

La responsabilidad

El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona

El límite de los propios actos y el de los actos de los demás

La autonomía

Pilares de la autoestima

El psicoterapeuta Nathaniel Branden sugiere seis practicas fundamentales

tienen como fin

Fomentar la autoestima y obtener un desarrollo interior más pleno

Estas seis prácticas son:

-autoconocimiento
-autoaceptación
- auorresponsables
-autoafirmación
-autopropósito
-autointegridad

Respeto a ti mismo

Permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello

Por otra parte

La falta de respeto personal es algo que ocurre más a menudo

El cual

Puede ser consciente o inconsciente

Autoestima

Es la percepción evaluativa de uno mismo

También

Consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es

Además

Se desarrolla a partir de la interacción humana

Afectos

Son construidos psicosocialmente e incluyen las emociones y sentimientos

Además

Es la experiencia psicológica más elemental

Debido

Al acceso a la introspección

A su vez

Contribuyen al desarrollo de la personalidad

Liderazgo

Actividad humana que puede ser innovada

También

Puede adaptarse a nuevas ideas

Por otra parte

Existen tres formas de desarrollar el liderazgo

1.Conocerse
2.Desarrollar la capacidad de percibir
3.saber comunicar

La comunicación emocional

Transmisión de las emociones a otras persona

A su vez

Implica tener claro las emociones que estamos sintiendo

Además

Las emociones se contagian y se propagan

Características

Capacidad de resolver problemas

Por otra parte

Howard Gardner

define la inteligencia en 7 dimensiones

Sin embargo

Solo destacan dos

La inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal