



Alumna: Kimbeli Marisa Morales Bravo

Profesor: María del Carmen Briones

Actividad: Cuadro sinóptico “Inteligencia emocional”

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to Cuatrimestre

Área: Psicología

Frontera Comalapa Chiapas, a 30 de Julio de 2022

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional

¿Qué es?

Es un constructo que nos ayuda a entender de que manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones, como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

Características

- 1.-Origen del término
- 2.-La inteligencia tradicional
- 3.- Las capacidades emocionales adquiridas
- 4.- Reconocimiento y dominio de emociones
- 5.- Flexibilidad y adaptabilidad
- 6.- Empatía
- 7.- Educación de las emociones
- 8.- Solidaridad con otros
- 9.- Asertividad
- 10.- Capacidades para liderar.

Comunicación emocional

Domenech Benaiges (2014)

Es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Es la transmisión de nuestras emociones a otras personas.

La importancia de la comunicación emocional

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

Liderazgo

Atributos de un líder

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

Las aptitudes de liderazgo, incluyen:

- *Habilidades de liderazgo
- *Visión
- *Desarrollo de equipos
- *Resolución de conflictos con ganancia por ambas partes
- *Evaluación exacta y rápida de la situación
- *Capacitación
- *Compromiso de participación del empleado.

Afectos

Pueden ser vistos:

Como aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos, aunque pueden desregularse y comprometerse en la patología.

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

¿Qué es?

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 es parte de la identidad personal

Esta profundamente marcado por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva.

Respeto a si mismo

Respetarnos a nosotros mismos

No es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de otros para sentirnos superiores.

Respetarnos a nosotros mismos

Es vivir conscientes de nuestra propia integridad, y por lo tanto también de la integridad de los demás. Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco.

Pilares de la autoestima

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

- 1.-Vivir conscientemente
- 2.-Aceptarse a si mismo
- 3.- Autorresponsabilidad
- 4.- Autoafirmación
- 5.-Vivir con propósito
- 6.-Integridad personal.

Promoción de una sana autoestima

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de si mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.

Personalidad saludable



