



ALUMNA: ARACELI VÁZQUEZ DÍAZ

PROFESOR: LIC. MARIA DEL CARMEN BRIONES MARTINEZ

ACTIVIDAD: CUADRO SINOPTICO

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: PSICOLOGÍA GENERAL

GRADO: 6° CUATRIMESTRE/ LPS

GRUPO: "A"

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS A 05 DE AGOSTO DEL 2022

INTELIGENCIA EMOCIONAL

es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Origen del término

La inteligencia emocional surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman

La inteligencia tradicional

Se podría decir que la inteligencia emocional complementa a la inteligencia tradicional para poder alcanzar el éxito personal o grupal

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

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

La comunicación existe siempre, en todo momento, un ejemplo de ello es lo que llamamos comunicación no verbal

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente

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

LIDERAZGO

La esencia misma de liderazgo es tener visión

Liderazgo convierte una visión en realidad

Estas aptitudes se pueden concebir como las herramientas interiores para motivar a los empleados, dirigir los sistemas y procesos

Los Cuatro Pares

La introversión

Son tranquilos, diligentes en el trabajo individual y reservados socialmente

Intuición /Practicidad

La persona extrovertida es sociable, libre socialmente e interesada en la variedad y en trabajar con gente

La persona intuitiva piensa y debate

APECTOS

Dos resúmenes previos de los cambios en la visión psicoanalítica del afecto

los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora

En la vida cotidiana una variedad de afectos regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo

AUTOESTIMA

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva

RESPETO 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

Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco

el respeto a uno mismo necesariamente nos ubica, como personas

PILARES DE LA AUTOESTIMA

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello

El respeto a uno mismo Se trata de reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad

Es la primera fase del camino que nos lleva a la aceptación propia y de quien nos rodea

El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares

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

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos

Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad

Por el contrario, las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir

