Nombre de alumno: Maribel Sánchez Jiménez

Nombre del profesor: Lic. Luis Miguel Sánchez Hernández

Nombre del trabajo: Inteligencia emocional

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6° cuatrimestre

Carrera: LIC. Enfermería

Fecha: 05/08/2024

Ocosingo, Chiapas 05 de agosto del año 2024

INTELIGENCIA EMOCIONAL

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES UNO DE LOS CONCEPTOS

- comprender
- capacidad de razonamiento
- emociones
- interpretacion de los estados emocionales de los demas
- aspecto de la dimension psicoloca humana
- socializar y estrategias

CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- inteligencia de una persona
- habilidades
- alfabetismo emocional
- empatia
- artes sociales
- origen del termino
- la inteligencia tradicional
- flexibilidad y adaptabilidad
- solidaridad con otros

COMUNICACION EMOCIONAL

- la transmision de nuestras emociones a otras personas
- la comunicacion es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, minimo, dos personas.
- controlar las emociones es una forma de convencer

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACION EMOCIONAL

- existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente
- evitar conflictos y discusiones
- nuestro interlocutor empatizara mejor con nosotros y sentira que nos conoce mas.
- la persona con la que estamos hablando se abrira y sincerara mas.
- justificaremos mas nuestros actos.

LIDERAZGO

- lider
  - tener vision
  - expresar clara yvigorosamente en cada ocacion
- una vision en realidad
- personalidad: entusiasmo, integridad, autorrenovacion
- analisis: fortaleza, criterio perceptivo
- logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos
- interaccion: colaboracion, inspiracion, servicio a los demas.

TRES TEORIAS DE LIDERAZGO

- teoria del atributo
- teoria de grandes acontecimientos
- teoria del liderazgo transformado

LAS DOS CLAVES MAS IMPORTANTES DE LIDERAZGO

- la confianza depositada en un liderazgo solido es un indicador confiable de la satisfaccion de los empleados y los asociados en una organizacion
- ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia global de la organizacion.
- compartir informacion con los empleados y miembros sobre la situacion de la organizacion y la manera en que la funcion del emplado o del miembro esta relacionada con los objetivos estrategicos de la organizacion.

ONCE PRINCIPIOS DE LIDERAZGO

- liderazgo es influencia
- liderazgo transformador
- estilos personales
- los cuatro pares
- introversion y extroversion
- sentimiento/pensamiento
- percepcion/juicio

ASPECTOS

- cambios en la vision psicoanalitica del efecto
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

AUTOESTIMA

- es la confianza en la eficacia de la propia mente.
- la capacidad de pensar
- la confianza en nuestra derecho a triunfar y a ser felces
- la autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser.

RESPETO A SI MISMO

- respeto a los demas
- respeto a uno mismo
- vivir conscientes de nuestra propia integridad

PILARES DE LA AUTOESTIMA

- vivir conscientemente
- aceptarse a si mismo
- autorresponsabilidad
- autoafirmacion
- vivir con proposito
- integridad personal

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

- la autoestima: se conforma a traves de las valoraciones que las personas hacen de si mismos basandose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas
- las personas son autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, de inferioridad
- son capaces de hacer, pensar y sentir

LA PSICOLOGA EXPERTA EXPERTA EN "COACHING" REVELA LAS DIEZ CLAVES

- vivir el presente
- tener una vision positiva
- aceptar que se esta en continua desarrollo
- aceptarse a si mismo
- ser responsable, no culpable
- reconocer los logros y capacidades
- vivir con propositos claros y objetivos bien definidos
- salir de nuestra zona de confort
- trabajar los pensamiento limitantes y el lenguajes verbal
- hacer deporte

Presented with xmind