

A dark blue vertical bar on the left side of the page. A blue arrow-shaped banner points to the right from the bar, containing the date.

19 de julio del 2020

Mapa conceptual: inteligencia emocional y autoestima

Materia: desarrollo humano

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.

Inteligencia interpersonal:
Implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro.

Inteligencia intrapersonal:
Implica entender y comprender las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones según la situación.

AUTOESTIMA

La autoestima es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es lo que yo pienso y siento sobre mí. La satisfacción de cada uno respecto de sí mismo.

CARACTERÍSTICAS:

- No es innata
- Se desarrolla a lo largo de la vida
- Podemos modificarla
- Está influenciada por el contexto

COMPONENTES

Cognitivo: La descripción que tiene cada uno de sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida. Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta, así como las ideas, creencias, etc. sobre sí mismo.

"Lo que pienso"

Afectivo: Es el resultado de la valoración que realizamos de la percepción de nosotros mismos. Supone un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.

"Lo que siento"

Conductual: Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar. Lógicamente, nuestras acciones vendrán muy determinadas por la opinión que tengamos de nosotros mismos.