



Nombre del alumno:

JAVIER DOMINGUEZ GONZALEZ

Nombre del profesor:

MONICA LISSETH QUEVEDO

Nombre del trabajo:

**MAPAS CONCEPTUALES DE LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL Y LA AUTOESTIMA**

Materia:

DESARROLLO HUMANO

Grado:

6to cuatrimestre

Grupo:

U

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Componentes importantes que integran la inteligencia
en las metas en vez de los obstáculos Emocional.

Autoconocimiento emocional o autoconciencia emocional: se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos, y emociones y como nos influyen.

Autocontrol emocional o (autorregulación): nos permiten reflexionar y dominar, nuestros sentimientos y emociones, para no dejar llevarnos por ellos ciegamente.

Automotivación: enfocar las emociones hacia objetivos y metas que nos permitan mantener la motivación y establecer nuestra atención, en las metas en vez de los obstáculos.

Reconocimiento de emoción o (empatía): las relaciones interpersonales se fundamentan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente, y que a menudo emiten de forma no verbal.

Relaciones interpersonales (o habilidades sociales). Una buena relación con los demás. Es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e incluso. En muchos casos para un para un buen desempeño laboral.

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.

Áreas:

- ❖ Autoconcepto laboral: abarca la concepción de uno mismo como trabajador, formado a partir de todas de todas sus experiencias, éxitos, fracasos, etc.
- ❖ Autoconcepto social: incluye sentimientos de uno mismo en cuanto a la amistad, y es consecuencias de las relaciones sociales, de su habilidad para solucionar, problemas y de la adaptación, y aceptación social.
- ❖ Autoconcepto personal y emocional: el equilibrio emocional, la aceptación de sí mismo y la seguridad y confianza en sus posibilidades.
- ❖ Autoconcepto familiar: sentimientos como miembros de la familia.
- ❖ Autoconcepto global: es la valoración general de uno mismo y se basa en la evaluación de todas las áreas.

Componentes:

- ✚ Cognitivo: la descripción que tiene cada uno de sí mismo en las diferentes dimensiones de la vida "lo que pienso"
- ✚ Afectivo: es el resultado de la valoración que realizamos de la percepción de nosotros mismos. "lo que siento".
- ✚ Conductual: es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar. "lo que hago".

Los enemigos de la autoestima:

- 1) Creencias y valores.