****

**Catedrático**

 Lic. Monica lisseth Quevedo perez

**Presentado**

Amairany de la cruz Vázquez

**Tema**

Mapa conceptual

**Materia**

Desarrollo humano

**Modalidad turno**

Semi escolarizado sábados

**Grado Grupo**

6to” A”

**Licenciatura**

Psicología general

Pichucalco, Chiapas 18 de julio del 2020

 Ser capaz de poner esta información a favor de las interacciones y comunicaciones diarias con los demás, ya sean amigos, familiares, compañeros de trabajo

**Inteligencia emocional**

Es la**capacidad de controlar, percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual**, para guiar nuestros pensamientos y acciones

Elementos de la inteligencia emocional

1. Autoconocimiento emocional (o autoconciencia emocional) 2. Autocontrol emocional (o autorregulación)

3. Automotivación

4. Reconocimiento de emociones en los demás (o empatía)

5. Relaciones interpersonales (o habilidades sociales)

Es la capacidad de motivarse a uno mismo es el control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad



¿DE QUE NOS SIRVE SER INTELIGENTES EMOCIONALMENTE?

– Adquirimos un mejor conocimiento de las propias emociones.

– Identificamos las emociones de los demás.

– Desarrollamos la habilidad de controlar las propias emociones.

– Prevenimos los efectos perjudiciales de las emociones negativas.

– Desarrollamos la habilidad para generar emociones positivas.

– Desarrollamos una mayor competencia emocional.

**El control de las relaciones sociales:** Donde el arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad pa**ra relacionarnos adecuadamente con las emociones emocio0nes ajen.**

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

AUTOESTIMA

### CUANTO MÁS POSITIVA SEA NUESTRA AUTOESTIMA:

- más preparados estamos para afrontar las adversidades

- más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo

- más oportunidades encontraremos de entablar relaciones enriquecedoras.

- más inclinados a tratar a los demás con respeto

- más contentos estaremos por el mero hecho de vivir

**AUTOESTIMA ALTA:** También llamada **autoestima positiva**, es el nivel deseable para que una persona logre sentirse satisfecha en la vida, sea consciente de su valía

**Afectivo:** Es el resultado de la valoración que realizamos de la percepción de nosotros mismos sobre nuestras cualidades personales

**Conductual:** Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar

**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 y creencias de si mismo



**AUTOESTIMA BAJA:** Ineptitud, incapacidad, inseguridad y fracaso son los términos que acompañan a una persona con autoestima baja. Se trata de un estado de autoestima que debemos evitar en nuestro camino hacia [la felicidad](https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/autoestima/20-motivos-para-ser-feliz/)

**AUTOESTIMA MEDIA:** Esta [autoestima media](https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/autoestima/autoestima-media-en-el-punto-medio-no-siempre-esta-la-virtud/) o relativa supone cierta**inestabilidad en**la percepción de una misma. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima media se siente capaz y valiosa

**Componentes**