



Nombre del alumno: Juliana Perez Mendez

Nombre del profesor: Ana Silvia Lázaro Valencia

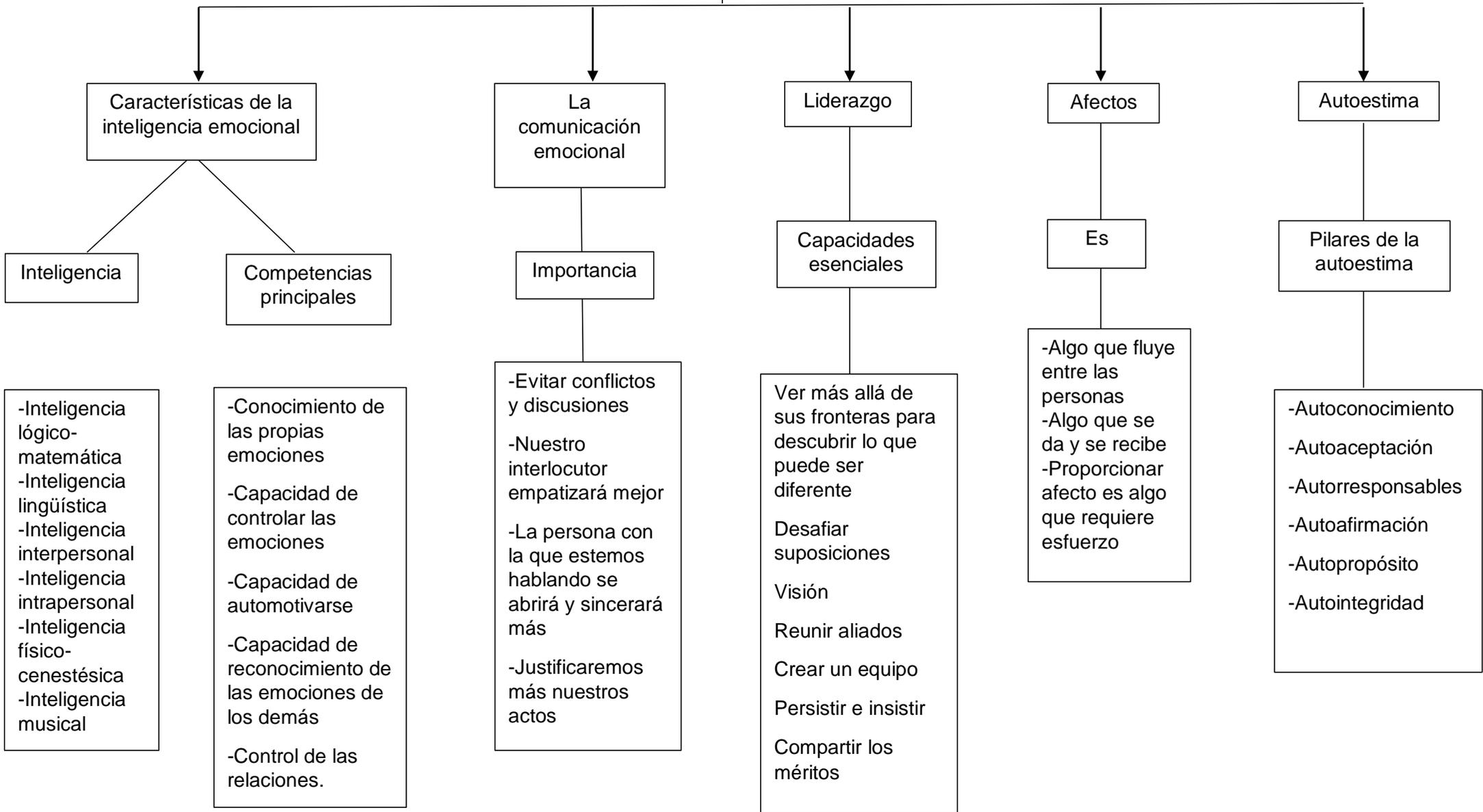
Materia: desarrollo humano

Nombre del trabajo: mapa conceptual

Licenciatura: Psicología

PASIÓN POR EDUCAR

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Características de la inteligencia emocional

Inteligencia

- Inteligencia lógico-matemática
- Inteligencia lingüística
- Inteligencia interpersonal
- Inteligencia intrapersonal
- Inteligencia físico-cenestésica
- Inteligencia musical

Competencias principales

- Conocimiento de las propias emociones
- Capacidad de controlar las emociones
- Capacidad de automotivarse
- Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás
- Control de las relaciones.

La comunicación emocional

Importancia

- Evitar conflictos y discusiones
- Nuestro interlocutor empatizará mejor
- La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más
- Justificaremos más nuestros actos

Liderazgo

Capacidades esenciales

- Ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente
- Desafiar suposiciones
- Visión
- Reunir aliados
- Crear un equipo
- Persistir e insistir
- Compartir los méritos

Afectos

Es

- Algo que fluye entre las personas
- Algo que se da y se recibe
- Proporcionar afecto es algo que requiere esfuerzo

Autoestima

Pilares de la autoestima

- Autoconocimiento
- Autoaceptación
- Autorresponsables
- Autoafirmación
- Autopropósito
- Autointegridad