



# Universidad del sureste

Materia: Desarrollo humano

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Nombres de los alumnos: Jesús Adalberto Gerónimo Avalos

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: Q

Docente: Alberto De Jesús López

Villahermosa Tabasco 28 de mayo del 2020

# Inteligencia emocional

Característica de la inteligencia emocional

Para

Para comprender a la inteligencia emocional, se debe tener claro el fundamento teórico que la justifica, desde la base -inteligencia y emoción

**Inteligencia**  
La inteligencia es una habilidad que, aplicada a los seres humanos, se define como la capacidad de resolver problemas nuevos

**Inteligencia emocional**  
Implica que es una capacidad que se puede educar, cambiar, desarrollar y mejorar, como las otras habilidades intelectuales. Al mismo tiempo, nos permite liberarnos de la creencia de que ante las emociones (las pasiones, que decían los clásicos) no se puede hacer nada, es decir, que los seres humanos somos víctimas de nuestras emociones.

Comunicación emocional

es

la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo. Controlar las emociones es una forma de convencer

importancia

- Evitar conflictos y discusiones.
- Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
- La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más. La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos
- Justificaremos más nuestros actos.

Liderazgo

constituye

la influencia interpersonal ejercida en una situación dirigida a través del proceso de comunicación humana a la consecución de uno o diversos objetivos específicos

los líderes deben dominar siete 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

la experiencia psicológica más elemental a la que se tiene acceso mediante introspección y constituye el núcleo central de la emoción, pues los afectos se sienten, al ser la experimentación de algo, sea un suceso complejo, un recuerdo, una imagen visual, una melodía, etcétera, como positivo o negativo, bueno o malo, atractivo o repulsivo, agradable o desagradable y la valencia o valoración es la cualidad de su experiencia.

Autoestima

es un

conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

Respeto a sí mismo

es

responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores:

1. La autocrítica
2. La responsabilidad
3. El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona
4. El límite de los propios actos y el de los actos de los demás
5. La autonomía

Pilares de la autoestima

1. La práctica de vivir conscientemente
2. La práctica de aceptarse a sí mismo
3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo
4. La práctica de la autoafirmación
5. La práctica de vivir con propósito
6. La práctica de la integridad personal

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA