miMind

Universidad Del Sureste

Alumna: Viviann Lizbeth Jiménez Alonso

Grado: 6° grupo: Q

Asignatura: Desarrollo humano

Profesor: Alberto De Jesús López

Mapa conceptual:

UNIDAD III. INTELIGENCIA EMOCIONAL

3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Inteligencia
  - Es la → Capacidad
    - De → Resolver problemas nuevos
  - Tiene → 7 dimensiones
    - Habilidad
      - Es la → lógico-matemática
        - Para → Usar el razonamiento
    - Habilidad
      - Es la → lingüística
        - Para → Entender y Usar
          - Las → Palabras
    - Capacidad
      - Es la → visual-espacial
    - Reconocimiento y Reproduccion
      - De → Formas Geométricas
        - De los → Estados de Ánimo
          - De las → Personas
            - Que → Nos rodean
            - Y → Capacidad de moldearlos
        - En el → Orientación
          - En el → Espacio
    - Comprensión
      - interpersonal
    - Conocer y entender
      - Las → Sentimientos Y emociones propios
        - Y ser → Guía
          - De → Nuestro comportamiento
    - intrapersonal
    - musical
      - Reconocer, reproducir
        - Y → Componer
          - Y → Melodias músicales
    - físico-cenestésica
      - Habilidad
        - Para → Realizar movimientos físicos
          - Con → Gracia y precisión
  - Tiene un → Fundamento
    - Y → Fruto
      - Del → Aprendizaje
    - Genético
      - Las → Personas
        - Tienen → Diferentes grados
          - Tipos de inteligencia
    - Fisiologico
      - El → córtex
        - El el → Neocórtex
          - Se → Gestiona
            - Un → Actividad inteligente

- Inteligencia Emocional
  - Es → Concepto Creado
    - Por → Peter Salovey y John D. Mayer
      - En → 1990
  - Procesar
    - Una → Respuesta Emocional adecuada
      - Según el → Contexto
        - Después de → Análisis Racional
          - Creando
            - Un → Diálogo
              - Entre → Inteligencia
                - Y → Emoción
  - Sus → Competencias Principales
    - Conocimiento
      - De las → Propias emociones
    - Capacidad
      - De → Control
        - De → Emociones
    - Capacidad
      - De → Automotivarse
    - Capacidad
      - De → Reconocimiento
        - De las → Emociones de los demás
    - Control
      - De las → Relaciones
    - Competencias personales
    - Competencias sociales

- ¿Podemos controlar Las emociones?
  - Las → Emociones
    - Pueden → Regularse
      - No → Controlarse
  - Es una → Herramienta
    - De → Supervivencia
  - Puede → Regularse
    - En → Intensidad
      - Y → Tipo de Respuesta
  - ¿Ayudan a motivarnos?
    - Las → Motivación
      - Está → Vinculada
        - Con la → Emoción
          - Y se → Influyen mutuamente
    - Motivos Peimarios
      - Son → Biológicos
        - Relacionada Con → Emociones Básicas
          - Como → Dolor
            - Sopresa
              - Alegría
                - Curiosidad
      - De → Adaptación Ambiental
    - Motivos Secundarios
      - Son los → Sociales
        - No necesarios
          - Para la → Supervivencia Humana
            - Tiene → 3 necesidades
              - motivo de logro
              - motivo de afiliación
              - Motivo De Poder

3.2 LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

- Es la → Transmisión
  - De → Nuestras Emociones
    - Otras personas
      - Para que → Receptor
        - Y del → Emisor
          - Del → Emociones
- Tiene en cuenta → Función Del Canal
  - Varia el → Modo De Transmisión
    - Las → Emociones
- Mas → Importancia
  - El → Evita conflictos
    - Discusiones
  - El → Interlocutor
    - Receptor
      - Sera → Más abierto
        - Y → Sincero
  - Justificaremos más
    - Nuestros actos
  - Empatiza Mejor
    - Con → Nosotros
      - Y → Siente
        - Que nos → Conoce mejor
  - Mensaje
    - Sea → Más efectivo

3.3. LIDERAZGO

- Es → Influencia Interpersonal
  - Ejercida
    - En una → Situación
      - Dirigida a Través
        - Del → Proceso
          - De → Comunicación Humana
            - Alta → Consecución
              - De → Uno o diversos
                - Objetivos específicos
- Formas de desarrollarlo
  - Conocerse
  - Empatía
  - Saber comunicar
- Capacidades Especiales
  - Ver más allá
    - De sus → Fronteras
      - Para → Descubrir
        - Lo que → Puede ser diferente
  - Visión
  - Desafiar suposiciones
  - Reunir aliados
  - Persistir
  - Crear un equipo
    - Y → Insistir
  - Compartir méritos

3.4 AFECTOS

- Es la → Experiencia psicológica
  - Más elemental
    - A la que → Se tiene acceso
      - Mediante → Introspeccion
        - Y → Constituye
          - El → Núcleo central
            - De la → Emoción
- Contribuyen
  - Al → Desarrollo
    - De la → Personalidad Total
      - Y la → Vida humana
        - Ya que → Mediante ella Nos unimos
          - A → Otros
            - Al → Mundo
              - Nosotros mismos
- Fluye
  - Entre las → Personas
    - Se da
      - Y se → Recibe
        - Y → Requiere esfuerzo
- 3.4.1 AUTOESTIMA
  - Es el → Conjunto De Percepciones
    - Pensamientos
      - Evaluaciones
        - Sentimientos
          - Y → Tendencias de comportamiento
            - De → Nosotros mismos
  - Es → Valorar Y Reconocer
    - Lo que → Uno/a es
      - Y → Puede llegar a ser
        - Y se → Desarrolla
          - De la → Interacción humana
  - Tiene → Componentes
    - Actitud
    - Cognitivo
    - Afectivo
    - Conductual
  - Tiene → 3.4.3 PILARES
    - Autoafirmación
    - Autointegridad
    - Autoaceptación
    - Autoconocimiento
    - Autoproposito
    - Autoresponsables
- 3.4.4.- PROMOCIÓN DE LA SANA AUTOESTIMA
  - Se → Logra mediante
    - El → Respeto a si mismo
    - Autonomía
    - Límite propio
      - Y le → Los demas
    - Responsabilidad
    - Autocritica
- 3.4.2 RESPETO A SÍ MISMO
  - Nos → Permite
    - Ser lo que somos
      - Y → Actuar
        - En → Consonancia Con ello
  - Es → Reconocer
    - Que → Nuestro cuerpo
      - Es → Valioso
        - Y → Parte fundamental
          - De → Nuestra identidad
  - Elementos Esenciales
    - Lo que → Pensamos
      - De → Nosotros Mismos
    - Es → Cuidado
      - De → Nuestra imágen
    - Es → Cuidado
      - De → Nuestras reacciones