

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
UNIVERSIDAD UDS
INCORPORADO AL SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL
CAMPUS TABASCO**

Licenciatura en Enfermería

Presenta:

Nombre: Jessica Montejo Pérez

Docente:

Materia:

Desarrollo Humano

Actividad:

- **Mapa conceptual: inteligencia emocional**

Grado y grupo: sexto cuatrimestre

Fecha: 30-05-2020

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Características de la inteligencia emocional

Se define como la capacidad de resolver problemas nuevos

Inteligencia humana en 7 dimensiones, Gardner

1. Inteligencia lógico-matemática
2. Inteligencia lingüística
3. Inteligencia visual-espacial
4. Inteligencia interpersonal
5. Inteligencia intrapersonal
6. Inteligencia físico-cenestésica
7. Inteligencia musical

Fundamentos de la inteligencia

F. Fisiológico: En la zona de la corteza cerebral, dentro del córtex, es la zona del neocórtex la que específicamente gestiona la actividad inteligente

También:

F. Genético: las personas tienen diferentes grados y tipos de inteligencia

Origen

Fue creado por Peter Salovey y John D. Mayer en 1990,

La inteligencia en 5 competencias

1. Conocimiento de las propias emociones
2. Capacidad de controlar las emociones.
3. Capacidad de automotivarse.
4. Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás.
5. Control de las relaciones.

Que es mensaje emocional

la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas

Su importancia

- ✓ Evitar conflictos y discusiones
- ✓ Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
- ✓ La persona con la que estamos hablando se abrirá y sincerará mas
- ✓ Justificaremos mas nuestros actos

Liderazgo

El 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

Formas de desarrollar liderazgo

1. Conocerse
2. Empatía
3. Saber comunicar

7 capacidades esenciales

- ✓ Ver más allá de las fronteras
- ✓ Desafiar opciones
- ✓ Visión
- ✓ Reunir aliados
- ✓ Crear un equipo
- ✓ Persistir e insistir
- ✓ Compartir los méritos

Afectos

Expresado en los innumerables actos de la vida cotidiana, constituye un conjunto de guiones socialmente compartidos que se adaptan y ajustan al entorno sociocultural y semiótico inmediato

Los afectos se sienten, al ser la experimentación de algo.

Autoestima

Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos= la confianza

4 componentes

1. Es la actitud
2. Tiene un componente cognitivo
3. Tiene componente afectivo
4. Tiene un componente conductual

Respeto así mismo

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello

La falta de respeto causa:

Provoca malestar, puede traer apatía, aburrimiento, desgana, rabia o ira, tristeza, asco, frustración, nerviosismo

Pilares de la autoestima

Para fomentar la autoestima:

1. Vivir conscientemente
2. Auto aceptarse
3. Ser autoresponsable
4. Tener autoafirmación
5. Vivir con determinación o propósito en la vida
6. Vivir con integridad

Promoción de una sana autoestima

Se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores

Estas son:

1. La autocrítica
2. La responsabilidad
3. El respeto así si misma
4. El limite de los propios actos y el de los actos de los demás
5. La autonomía