

30 DE JUNIO DE 2020



## DESARROLLO HUMANO

MAPA CONCEPTUAL

SEXTO CUATRIMESTRE DE NUTRICION

LUZ MARIA CASTILLO

Alondra Stephania Aguilar López

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## EMOCIONES

Ayudan a motivarnos

## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

## LIDERAZGO

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

No se pueden controlar

Podemos establecer claras relaciones entre nuestras vivencias y respuestas emocionales

La trasmisión de nuestras emociones a otras personas

Actividad humana que puede ser innovada y adaptarse a las nuevas ideas a través del conocimiento intelectual

### Características

Se utiliza la supervivencia, regular la respuesta

Motivos primarios:

- Sed
- hambre
- cansancio

Motivos secundarios:

- Satisfacción
- Alegría
- Euforia
- Tranquilidad
- Seguridad
- Entusiasmo

### Importancia

Dominar estas 7 capacidades:

- Ver más allá de sus fronteras
- Desafiar suposiciones
- Visión
- Reunir aliados
- Crear un equipo
- Persistir e insistir
- Compartir los méritos

### Inteligencia

### Competencias sociales

Capacidad de resolver problemas nuevos

- Conocimientos de uno mismo
- Capacidad de gestionar y regular las emociones
- Motivación
- La autoconsciencia

## AUTOESTIMA

Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros

Pilares de la autoestima:

- Autoconocimiento
- Autoaceptacion
- Autorresponsables
- Autoafirmacion
- Autoproposito
- autointegridad

Confianza de nuestra capacidad de pensar  
La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices

Cuatro componentes

- Es una actitud
- Tiene un componente cognitivo
- Tiene un componente afectivo
- Tiene un componente conductual

## AFECTOS

Algo que se da, se recibe y no se requiere de un esfuerzo

El afecto es algo que fluye entre las personas

