
NOMBRE: BERTHA ALICIA FLORES PANTOJA

NOMBRE DEL PROFESOR: LUZ MARIA

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

ACTIVIDAD: MAPA CONCEPTUAL

FECHA: 03/ JULIO/2020

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia es una habilidad que, aplicada a los seres humanos

Su concepto fue creado por P. Salovey y D. Mayer en 1990

SALOVEY Y MAYER DEFINEN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN CINCO COMPETENCIAS PRINCIPALES

FUNCIONAMIENTO FISIOLÓGICO

La zona del neocórtex es la que específicamente gestiona la actividad inteligente

El ser humano tiene la capacidad de hacer asociaciones entre el lenguaje y la memoria.

- Conocimiento de las propias emociones
- Capacidad de controlar las emociones
- Capacidad de auto motivarse
- Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás
- Control de las relaciones

El concepto de inteligencia emocional implica que es una capacidad que se puede educar, cambiar, desarrollar y mejorar, como las otras habilidades intelectuales

PODEMOS CONTROLAR LAS EMOCIONES

Algunas personas afirman que controlan sus emociones y evitan dar una respuesta emocional ante un estímulo

LAS EMOCIONES SE REGULAN, NO SE CONTROLAN

¿QUE SE PUEDE HACER?

Aceptar la existencia de este mecanismo emocional, que es una herramienta de supervivencia. Y, en segundo lugar, regular la respuesta emocional, tanto en intensidad como en el tipo de respuesta.

LAS EMOCIONES AYUDAN A SUPERARNOS

Los procesos psicológicos de la motivación y la emoción tienen muchos vínculos y se influyen mutuamente a pesar de ser dos fenómenos diferentes.

Los motivos secundarios son los llamados sociales

Los motivos primarios son de tipo biológico

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas.

PAU NAVARRO

- Evitar conflictos y discusiones
- Justificar nuestros actos
- Comunicación
- Empatía

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

AFFECTOS

Los afectos son
construidos
psicosocialmente e
incluyen a las
emociones y
sentimientos.

La afectividad también
es considerada como el
conjunto de fenómenos
afectivos

AUTOESTIMA

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

MOLINA EN OLIVARES 1997

Actitud
Componente cognitivo
Componente afectivo
Componente
conductual

La autoestima se desarrolla a
partir de la interacción
humana

PILARES DE LA AUTOESTIMA

El Psicoterapeuta Nathaniel
Branden, experto en el
tema de autoestima, en su
libro — los Seis Pilares de la
autoestima

La práctica de vivir
conscientemente

La práctica de aceptarse a
sí mismo

La práctica de asumir la
responsabilidad de uno
mismo

La práctica de la
autoafirmación

La práctica de vivir con
propósito

La práctica de la integridad
personal

Bibliografía

UDS. (2020). *Antología "desarrollo humano"*.