

**MAPA CONCEPTUAL**  
**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**MAESTRO:** BAYRON IRAM VIDALS CAMPOSECO

**ALUMNO (A):** BERENICE GARCIA ROBLEDO

**MATERIA:** DESARROLLO HUMANO

**GRADO:** 6TO CUATRIMESTRE

**MODALIDA:** LIC .EN ENFERMERIA Y NUTRICION

**GRUPO:** "A"

**CAMPUS FRONTERA COMALAPA CHIAPAS.**

**7 DE JUNIO 2020.**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

### DOMENEC BENAIGES

Acto de transmitir emociones a otras personas para así lograr un mensaje afectivo

Evitar conflictos y discusiones. Empatizar con otros, la persona con la que estamos hablando se abrirá se sincerará más. Justificaremos nuestros actos

## LIDERAZGO

Influencia interpersonal ejercida en una situación dirigida a través de la comunicación humana y puede ser de crecimiento intelectual y organizacional

Conocerse uno mismo

Empatía

Saber comunicarse

### ROSABEHT MOSS KANTER

Ver más a ya de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente. Descifrar suposiciones, tener visión, reunir aliados, crear un grupo, persistir e insistir y saber compartir los méritos.

## AFECTOS

Aspecto constitutivo de la actividad humana. Emociones y sentimientos juntos

Desarrollo de la personalidad y de la vida humana

Requiere de esfuerzo afectivo

Se siente al ser la experimentación de algún suceso complejo, alguna imagen, melodía el cual puede ser positivo o negativo

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad humana de sentir entender, controlar y modificar los estados emocionales de uno mismo y también de los demás. Esto no significa ahogar las emociones, sino que dirigir las y equilibrarlas.

Se pueden controlar pero no evitar

Es una evolución que se da por la genética y el proceso evolutivo de aprendizaje mediante educar, cambiar, desarrollar y mejorar. Mediante una crítica constructiva de uno mismo con el fin de mejorar

## AUTOESTIMA

Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia la manera de ser, rasgos de nuestro cuerpo y carácter

Capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor

Pensar, actuar, amar y sentir

### NATHANIEL BRANDEN

Es la disposición a considerarse a uno mismo completamente respecto de los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad

## RESPECTO A TI MISMO

Pitágoras

Ante todo, respetaos a vosotros mismos

Puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar

La falta de respeto

Violarse así mismo

Malestar, apatía, aburrimiento, tristeza, desgana

Aceptación propia y de quien nos rodea

## PILARES DE LA AUTO ESTIMA

Auto conocimiento

ES respetarse sin evadirse no negar, está presente en lo que hacemos mientras lo hacemos

Auto aceptación

No negar ni rechazar nuestros pensamientos y sentimientos y acciones. No podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos

Auto responsable

Reconocer que somos autores de nuestras decisiones. La realización de los deseos. La elección de nuestra compañía. Como tratamos a los demás en familia, amistades. Como tratamos nuestro cuerpo. Nuestra felicidad.

# PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTO ESTIMA

## Auto estima verdadera

Es

### Auto critica

Proceso que incluye reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonar, y superarlos y reconocer lo que hace bien que genera satisfacción y sentido de utilidad

Es un principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe

Aceptar que la vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas. Es decisión personal para trabajar, combatir y reflexionar sobre cuáles son las probables causas.

Para el auto realización e independencia

## PERSONALIDAD SALUDABLE

Es parte de una salud mental estable, del equilibrio del individuo consigo mismo y con su medio, es el grado de adaptación interna y externa que logra la persona de acuerdo a su contexto social, cultural y familiar.

3 Aspectos

Autorrealización  
Sentido de dominio  
Autonomía

## Myers, Sweeny y Witmer

Esencia o espiritualidad.  
Trabajo y Ocio.  
Amistad.  
Amor.  
Autodominio.

## 1.-Autoafirmación

Respetar nuestros deseos, necesidades y buscar la manera de experimentarlo .Tratarnos con dignidad en nuestras relaciones con los demás, ser auténticos, defender nuestras convicciones, valores y sentimientos

## 2.- Auto propósito

Significa asumir la responsabilidad de tener metas y llevar acabo las acciones para llegar a ellas. La cual necesita de un plan de acción y objetivos claros, disciplina, orden, constancia, y coraje.

## 3.- Auto integridad

Tener principios de conducta y mantener se fieles a nuestras acciones .Ser congruente con lo que pensamos decimos, actuamos. Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas