Nombre De Alumno: levi solis hernandez

Nombre Del Trabajo: mapa conceptual.

Licenciatura: Turismo

Materia: desarrollo humano

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

surge como un concepto completamente novedoso acuñado del
escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995,

- La inteligencia tradicional
  - Reconocimiento y dominio de emociones
- Las capacidades emocionales adquiridas
  - Flexibilidad y adaptabilidad
    - Educación de las emociones
      - Asertividad

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

1. Evitar conflictos y discusiones. La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.

2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente.

3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más. La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos.

4. Justificaremos más nuestros actos. Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos. La gente entenderá que son las emociones las que nos han movido a actuar como actuamos y que no lo hacemos por capricho, azar o incluso premeditación.

LIDERAZGO

- ✓ Personalidad: entusiasmo, integridad, auto-renovación.
- ✓ Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.
- ✓ Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- ✓ Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.

Las aptitudes de liderazgo incluyen:

✓ Habilidades de liderazgo: los líderes poseen atributos (creencias, valores, ética, carácter, conocimiento, valentía y destrezas) que hacen que la gente se sienta orgullosa de seguirlos.

✓ Visión: los líderes tienen la capacidad de incrementar la productividad en las áreas más necesitadas de mejoras.

✓ Desarrollo de equipos: los líderes desarrollan equipos de alto rendimiento que se unen para colaborar en una misión o meta común, en lugar de dejar simplemente que los objetivos queden sin asignar.

✓ Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes: los líderes pueden efectivamente resolver desacuerdos y conflictos. Resuelven disputas al enfocarse en solucionar problemas sin ofender el ego de las personas.

AFECTOS

AUTOESTIMA

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva.

RESPETO A SI MISMO

"Respétate a ti mismo y los demás te respetarán".

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas,

Aceptarse a sí mismo. Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos.

Autorresponsabilidad. Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones

Autoafirmación. Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos.

mindmaster