



Nombre del alumno:

Vilga Martina Pérez salas

Nombre del profesor:

Lic. Adriana Marisela Morales Sol.

Materia:

Desarrollo humano

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo:

Mapa conceptual del tema:

“inteligencia emocional”

Inteligencia emocional

Capacidades

- 1...Capacidad para comprender y sentir las emociones.
- 2...Capacidad para expresarlo de una manera productiva.
- 3...Capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía correspondiendo sus a sus emociones.

Tipos de emociones para distintas clases de respuesta

- Ira
- Miedo
- Felicidad
- Amor
- Disgusto
- Disgusto

Habilidades

Son habilidades de ser capaz de motivarse y persistir en decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación

*Autocontrol.

El autocontrol es tomarse el tiempo para manejar nuestras emociones.

*Empatía

Habilidad para estar consciente de reconocer y comprender, apreciar los sentimientos de otra personas

*Asertividad

Comunicación de creencias, sentimientos, opiniones se trata de una conducta equilibrada.

Inteligencia personal

- Autoconocimiento emocional.
- Autorregulación
- Automotivación

Desarrollo de habilidades para críticas constructivas y ser consistentes de las limitaciones.

Reconocer que es pasajero en una crisis y que durara, evitar juicios prematuros.

Tener entusiasmo de los objetivos planteados en el trabiao por encima del dinero.

Inteligencia interpersonal.

Se divide en 4 habilidades son:

- 1.Liderazgo
- 2. Capacidad de resolver conflictos.
- 3. Capacidad de cultivar relaciones y mantener amistades.
- 4. Destreza

Reconocimiento de emociones ajenas.

Escucha al otro entendiendo sus problemas y motivación.

Relaciones interpersonales

Habilidades sociales mantener buena relación con los demás.