

Nombre del alumno:

Monica yakelin sanchez Lucas

Nombre del profesor:

Adriana Marisela morales

Carrera

Licenciatura en enfermería

Materia:

Desarrollo humano

Nombre del trabajo:

Mapa conceptual
“inteligencia emocional”

Inteligencia emocional

Es la capacidad de sentir, entender, controlar, modificar los estados de animo

propios

De los demas

La importancia es:

-cuando nuestras emociones no están equilibradas, nuestro pensamiento se bloquea y actuamos de manera inadecuada.

-la falata de inteligencia emocional entorpece: planeamiento y desarrollo de metas, resolución de problemas y las relaciones internersonales

tipos

son

intrapersonal

Determina el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos

Conciencia de uno mismo

Autorregulación control de si mismo

automotivacion

Capacidad de reconocer en uno mismo las fortalezas y debilidades

Es la habilidad de controlar nuestras propias emociones

Es el estado de continua búsqueda y consecución de resultados

interpersonal

Determina el modo que nos relacionamos con los demas

empatia

Habilidades sociales

Entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demas

Talento en el manejo de las relaciones con los demás. Saber persuadir e influenciar a los demás

componentes

son

Percepción y expresión emocional

Reconocer de manera conciente que emociones tenemos

Comprensión emocional

Entender lo que nos pasa a nivel emocional e integrarlo a nuestros

Facilitación emocional

Facilidad de producir sentimientos que acompañen a nuestro pensamiento

Regulación emocional

Dirigir y manejar las emociones con eficacia

Desborde de las emociones

ansiedad

Conjunto de emociones de miedo, inquietud, tensión, preocupación ante una situación que se considera amenazantes

componentes

-situación amenazantes
-pensamientos
-reacciones fisiológicas
-conductas

ira

Conjunto de emociones como el enfado, la rabia y suele aparecer ante una situación en la que no conseguimos lo que deseamos o que nos deja insatisfecho