



**Nombre del alumno:**

**Alejandra Narvaez Robles**

**Nombre del profesor:**

**Lic. Luis Miguel Sánchez Hernández**

**Licenciatura:**

**Arquitectura**

**Materia:**

**Desarrollo humano**

**Nombre del trabajo:**

**Mapa conceptual: Inteligencia emocional**

Ocosingo, Chiapas a 09 de julio de 2021.



# "Características de la inteligencia emocional"

La inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades, puesto que existe un gran abanico de inteligencias.

## 1.- La inteligencia tradicional

Se mide por

Variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente tiene.

## 2.- Capacidades emocionales

No es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas...

El cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

## 3.- Reconocimiento y dominio de emociones

Comprende más allá de lo que expresan las palabras.

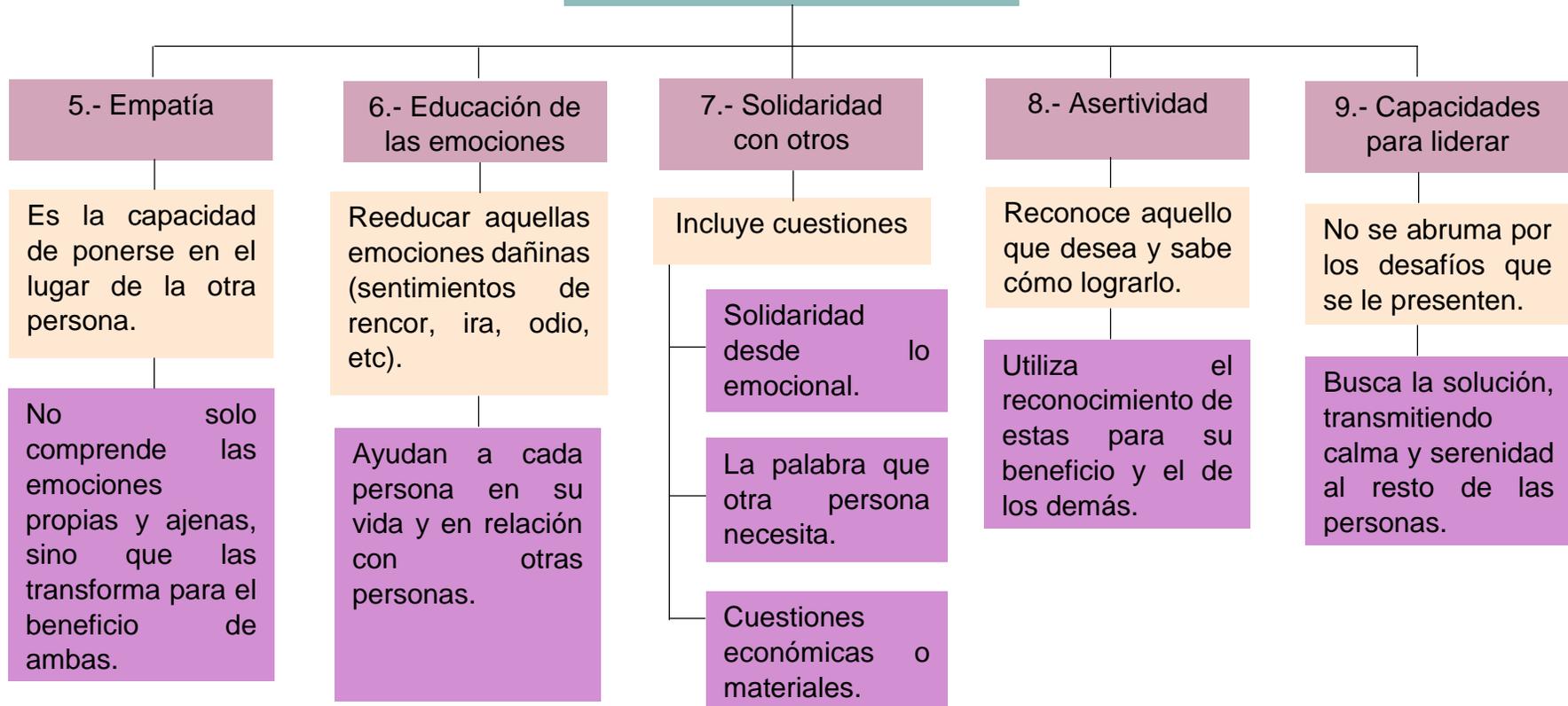
Reconoce las propias emociones y dominarlas, así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas.

## 4.- Flexibilidad y adaptabilidad

La persona es mucho más productiva.

Esto genera mucha más adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios.

# "Características de la inteligencia emocional"



# *"Comunicación emocional"*

## ¿Qué es?

Es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.

Es la transmisión de nuestras emociones a otras personas.

## Importancia

Evitar conflictos y discusiones.

Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.

La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.

Justificaremos más nuestros actos.

# "Liderazgo"

## Que es

“La esencia misma de liderazgo es tener visión. Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión.”

## Tres teorías de liderazgo

✓ Teoría del Atributo.

Tienen el talento natural para dirigir a otras personas.

✓ Teoría de Grandes Acontecimientos.

Una crisis o un acontecimiento importante puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria.

✓ Teoría del Liderazgo Transformador.

Las personas pueden decidir convertirse en líderes aprendiendo destrezas de liderazgo.

## Once principios de liderazgo

- Conózcase a sí mismo y trate de mejorar.
- Sea técnicamente capaz.
- Busque y asuma la responsabilidad por sus acciones.
- Tome decisiones firmes y oportunas.
- Mantenga informada a las personas.
- Desarrolle un sentido de responsabilidad en los demás.
- Asegúrese que las tareas se entiendan, se supervisen y se cumplan.
- Prepare a sus empleados como un equipo.
- Use toda la capacidad de su organización.
- Predique con el ejemplo.
- Conozca a sus empleados y vele por su bienestar.

## Características

- Liderazgo es Influencia
- Liderazgo Transformador
- Estilos Personales
- Los Cuatro Pares
- Introversión/Extroversión
- Intuición/Practicidad
- Sentimiento/Pensamiento
- Percepción/Juicio

## *"Respeto a sí mismo"*

Es una característica esencial del ser humano, es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir.

Está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional.

Reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros.

Es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros.

# "Pilares de la autoestima"

## Vivir conscientemente

Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.

Significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores.

## Aceptarse a sí mismo

Comprende mos nuestros límites y, aun así, somos felices porque nos centramos en nuestros logros y fortalezas.

## Autorresponsabilidad

Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias.

Somos responsables de nuestra felicidad.

## Autoafirmación

Nos tratamos con respeto y nos mostramos tal cual somos porque no sentimos la necesidad de cambiar tan solo para agradar a los demás.

## Vivir con responsabilidad

Implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino.

## Integridad personal

Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.

# "Promoción de una sana autoestima"

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos.

Basándose en

- Pensamientos
- Experiencias
- Sentimientos

Personas con autoestima alta

Confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir.

Se creen aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo, aportar soluciones e ideas.

Personas con autoestima baja

No creen ser merecedoras de la felicidad.

Sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos.

Está relacionado con el sentimiento de inferioridad.

Claves imprescindibles para poseer una autoestima sana

1. Vivir el presente.
2. Tener una visión positiva.
3. Aceptar que se está en continuo desarrollo.
4. Aceptarse a sí mismo.
5. Ser responsable, no culpable.
6. Reconocer los logros y capacidades.
7. Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos.
8. Salir de nuestra zona de confort.
9. Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal.
10. Hacer deporte.

## Bibliografía

- Huerta Perez, Isidro; Cimientos para el desarrollo personal; Octavio Antonio Colmenares Vargas, 2011.
- Suarez Perez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3: La adolescencia; Trillas,2011.
- Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace: <https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>