



Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez

Nombre del trabajo: Mapa conceptual unidad III

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6º cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de julio de 2021.

UNIDAD 3 INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué es?

Capacidad para comprender, procesar y expresar nuestros sentimientos.

Así como

Identificar los sentimientos de los demás y poder conectarse con ellos.

Por el escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995 y su libro "La inteligencia emocional".

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Origen del término

Determinada por

La inteligencia tradicional

El coeficiente intelectual

Experiencias a lo largo de la vida

Basadas en

Las capacidades emocionales adquiridas

Comprender más allá de las palabras

Reconocimiento y dominio de emociones

Flexibilidad y adaptabilidad

Es Mejor respuesta a los cambios

Empatía

Capacidad de

Ponerse en el lugar de otra persona

Educación de las emociones

Consta de

Económicos, emocionales y de apoyo moral

Transformar emociones negativas a sentimientos positivos

Capacidades para liderar

Mantener el temple y dar soluciones ante la adversidad

Asertividad

Correcta toma de decisiones, personales y grupales

Se basa en

Mínimo entre

Dos personas

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Las 4 razones de Pau Navarro

1. Evitar conflictos y discusiones. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
2. Logro. La persona con la que estamos hablando se abrirá y sincerará más.
3. Justificaremos más nuestros actos.
- 4.

¿Qué es?

Correcta transmisión de un mensaje

Mínimo entre

AFECTOS

PILARES DE LA AUTOESTIMA

1. Vivir conscientemente.
2. Aceptarse a sí mismo.
3. Autorresponsabilidad.
4. Autoafirmación.
5. Vivir con propósito.
6. Integridad personal.

Es Expresar de manera asertiva nuestros sentimientos y emociones, sin sentimiento de culpa, ni dañarse.

- El aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo.
- Confianza en la propia mente.
- Capacidad de pensar.
- Toma de decisiones de vida.
- Búsqueda de la propia felicidad.

RESPECTO A SI MISMO

AUTOESTIMA

Consta de

Regulan el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo.

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

- Reconocer los logros y capacidades.
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos.
- Salir de nuestra zona de confort.
- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal.
- Hacer deporte.

- Vivir el presente.
- Tener una visión positiva.
- Aceptar que se está en continuo desarrollo.
- Aceptarse a sí mismo.
- Ser responsable, no culpable.

LIDERAZGO

Los Cuatro Pares

- Introversión/Extroversión.
- Intuición/Practicidad.
- Sentimiento/Pensamiento.
- Percepción/Juicio

Liderazgo Transformador

Influir en los demás

Se basa en

Las Dos Claves Más Importantes de Liderazgo

Tres Teorías de Liderazgo

Atributos de un Líder

Satisfacción de los empleados y los asociados en una organización.

Teoría de Liderazgo Transformador

Teoría de Grandes Acontecimientos

Teoría del Atributo

Convertirse en líderes a base de aprendizaje

Cualidades extraordinarias

Líder que nace o líder natural

- Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes.
- Evaluación exacta y rápida de la situación.
- Capacitación/preparación.
- Compromiso de participación del empleado.

- Personalidad.
- Análisis.
- Logro.
- Interacción.
- Habilidades de liderazgo.
- Visión.
- Desarrollo de equipos.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2021). *Antología de Desarrollo Humano*. PDF. Págs. 46-71