



**Nombre de alumnos:** FLOR DE MARIA HERNANDEZ PEREZ

**Nombre del profesor:** JAVIER IVAN GODINES

**Nombre del trabajo:** MAPA CONCEPTUAL

**Materia:** DESARROLLO HUMANO

**Grado:** 6to

**Grupo:** "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 1 de agosto del 2021.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad

De sentir, entender, controlar, modificar los estados de ánimo, habilidades y competencias que determinan la conducta del individuo y sus reacciones

## AFFECTOS

Proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer

Enraizados en la biología

Funciona consciente e inconscientemente organizando el funcionamiento mental y el comportamiento

## AUTOESTIMA

Confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad

## PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

Vivir el presente, Tener una visión positiva, Aceptar que se está en continuo desarrollo, Aceptarse a sí mismo, Ser responsable, no culpable, Reconocer los logros y capacidades, Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos, Salir de nuestra zona de confort, Hacer deporte

## PILARES DE LA AUTOESTIMA

Vivir conscientemente, Aceptarse a sí mismo, Autorresponsabilidad, Autoafirmación, Vivir con propósito, Integridad personal

## RESPECTO A SI MISMO

Se trata de conocer nuestra valía, capacidades, habilidades

Además

De atender y satisfacer las propias necesidades, expresar de manera asertiva nuestros sentimientos y emociones, sin sentimiento de culpa, ni dañarse

## CARACTERISTICAS

Acuñado del escritor, psicólogo y profesor de La Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995

Autoconocerse emocionalmente

automotivarse

Flexibilidad y adaptabilidad

Asertividad

Empatía y habilidades

## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas

Importancia

Para Pau Navarro (2014)

Evitar conflictos y discusiones

La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones

Porque

Estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.

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

La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos

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

Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente

Justificaremos más nuestros actos

Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos

## COMPONENTES

Percepción y expresión emocional

Reconocer de manera consciente que emociones tenemos

Comprensión emocional

Entender lo que nos pasas a nivel emocional e integrarlo a nuestros pensamientos

Facilitación emocional

Facilidad de producir sentimientos que acompañen a nuestro pensamiento

Regulación emocional

Dirigir y manejar las emociones de una forma eficaz

## TIPOS

### Intrapersonal

Determina el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos

Conciencia de uno mismo

Capacidad de reconocer en uno mismo las fortalezas y debilidades

Autorregulación o control de sí mismo

Es la habilidad de controlar nuestras propias emociones

### Interpersonal

Determina el modo que nos relacionamos con los de más

Habilidades sociales

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

Empatía

Entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás

Automotivación

Es el estado de continua búsqueda y consecuencias de resultados