



**Nombre de alumnos: ayde Alejandra Hernández rodríguez**

**Nombre del profesor: Javier Iván Godínez Hernández**

**Nombre del trabajo: mapa conceptual**

**Materia: desarrollo humano**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 6to cuatrimestre**

**Grupo: “B”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de junio de 2021.



# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Características de la inteligencia emocional

Es la capacidad humana de sentir, entender, controlar y controlar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, si no dirigir las y equilibrarlas

- Las Capacidades emocionales adquiridas**
  - Es la capacidad de comprender emociones y adquiridas, de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamientos
- Reconocimiento y dominio de emociones**
  - Es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas, así como también las de los demás.
- Flexibilidad y adaptabilidad**
  - Es la capacidad de modificar el comportamiento y adaptarse a diferentes situaciones y personas de forma rápida y adecuada
- empatía**
  - Se refiere a la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional.
- Educación de las emociones**
  - Es un proceso continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano
- Solidaridad con otros**
  - Implica un comportamiento de una persona hacia otra para ayudarla, protegerla o apoyarla.
- asertividad**
  - Se define como la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin sentirnos culpables.
- Capacidades para liderar**
  - Capacidad del individuo para influir sobre la persona que lo rodea, sin que medie a la fuerza, llevándolo a dar de manera voluntaria lo mejor de sí mismo.

## Comunicación emocional

Hace referencia al proceso de usar mensajes para intercambiar información, comprender e influir en los estados emocionales de los demás.

- En la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo. Controlar las emociones en una forma de convencer.**
- La importancia de la comunicación**
  - Existen 4 razones para aprender y comunicarse emocionalmente
    - \*evitar conflictos y discusiones
    - \*nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce.
    - \*la persona con la que estamos hablando se abrirá y sincerará más
    - \*justificaremos más nuestros actos.

## liderazgo

es la capacidad de liderar, tiene una persona de influir, motivar. Organizar y llevar a cabo acciones para lograr sus fines y objetivos que involucren a personas y grupos en un marco de valores.

- Once principios de liderazgo**
  - \*conócese a sí mismo y tratar de mejorar
  - \*ser técnicamente capaz
  - \*busque y asume 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 cumplan.
  - \*use toda la capacidad de organizar
  - \*predique con el ejemplo
  - \*conozca a sus empleados y vele por su bienestar

## afectos

Se refiere al sentimiento que se puede dar a cualquier tipo de ser vivo, objeto, etc. Esto se da cuando una persona se relaciona con dicha cosa.

En el ámbito de la psicología, el afecto de una persona es una forma de mostrar susceptibilidad frente al mundo exterior, es decir, el ser humano de sentirse vulnerable en relación a como el mundo va cambiando.

## autoestima

Es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva

## Respeto así mismo

Respetarse a uno mismo es atender y satisfacer las propias necesidades y valores y expresar y manejar de forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.

El respetarnos a nosotros mismos no es un agregado de nuestra persona, sino una característica esencial del ser humano, es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir, y más que tener que ver con la sumisión, está relacionado con la aceptación al otro.

## Pilares de la autoestima

Se refiere a la eficacia personal, la confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, y aprender a elegir.

- \*vivir conscientemente,
- \*aceptarse a sí mismo.
- \*autorresponsabilidad
- \*autoafirmación
- \*vivir con propósito.
- \*integridad personal

## Promoción de una sana autoestima

Se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de la vida.

- Claves imprescindibles para poseer una autoestima sana**
  - \*vivir el presente
  - \*tener una visión positiva
  - \*aceptar que se está en continuo desarrollo
  - \*aceptarse así mismo
  - \*ser responsable, no culpable
  - \*reconocer los logros y capacidades
  - \*vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
  - \*salir de nuestra zona de confort.