Nombre de alumno: Roxana Pérez morales

Nombre del profesor: JAVIER IVAN G.

Nombre del trabajo: mapa conceptual

Materia: DESARROLLO HUMANO

Grado: SEXTO cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas Junio 2021.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CARACTERISTICAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que se determinan la conducta del individuo, sus reacciones, estados mentales.

- Concepto
  - Es la capacidad de:
    - Reconocer
    - Entender
    - Controlar
    - Modificar
  - Los estados emocionales
    - PROPIOS DE LOS DEMAS.
- Tipos
  - Intrapersonal
    - Determina el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos.
    - Conciencia de uno mismo
      - AUTORREGULACION O CONTROL DE SI MISMO
        - AUTOMOTIVACION
  - Interpersonal
    - Determina el modo en que nos relacionamos con los demás.
    - Empatía
      - Habilidades sociales.

COMUNICASION EMOCIONAL

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

- Los mensajes pueden ser:
  - Expresiones verbales
  - Y
  - No verbales directas de emoción
    - La expresión emocional se utiliza para:
      - Satisfacer nuestras necesidades, fortalecer y mantener nuestro sentimiento de identidad.

LIDERAZGO

Es una cualidad que posee una persona o un grupo de personas, con capacidad, conocimiento y experiencia para dirigir a los demás.

- Características
  - Va un paso delante de su equipo
    - Saca lo mejor de los demás
  - Guía para crear nuevos lideres
    - Atrae gran cantidad de personas
- Tipos
  - Formal: Prestablecido por la organización
    - Autoritario: el líder es el único que toma las decisiones
      - Democrático: Toma de decisiones tras potenciar la discusión del grupo.
      - Liberal: adopta un papel pasivo,
  - Informal: Emergente en el grupo.
    - Carismático Modifica la escala de valores.

AFECTOS

Los procesos afectivos

- Son:
  - Inferiores
    - Afectos
      - Equilibradores
        - Amor
          - Tolerancia
            - Respeto
      - desequilibradores
        - Celos
          - Envidias
            - Pasión
              - Mentira
  - Superiores
    - Sentimientos
      - Valores
        - Morales
          - Éticos
            - Estéticos
              - Intelectuales
                - Religioso
                - Volitivos

AUTOESTIMA

Es la aceptación de nosotros mismos, mediante pensamientos y comportamientos.

- Puede ser:
  - Alta
    - Fortalece y permite
      - Bienestar
        - Alegría
          - Eficiencia
  - Baja
    - Crea conflictos
      - Comportamiento
        - Personalidad
- Influyen en:
  - Aspectos de vida
  - Estudios
  - Sexualidad
  - Familia

RESPETO ASI MISMO

Consideración, reconocimiento hacia uno mismo.

- Establece:
  - Respeto mutuo
    - Reconocimiento mutuo
      - Reciprocidad
        - Respeto mi cuerpo
        - Tengo un buen nivel de autoestima
        - No ir en contra de tus propios principios

PILARES DEL AUTOESTIMA

Vivir conscientemente:

Aprende de tus errores conócete a ti mismo

- ACEPTARSE ASI MISMO: conocer nuestros límites, para consentirnos en nuestros logros y fortalezas.
- AUTORESPONSABILIDAD: Somos responsables de nuestra felicidad
- AUTOAFIRMACION: respeto hacia nosotros mismos y nuestros valores
- VIVIR CON PROPOSITO: lograr lo que nos apasiona
- INTEGRIDAD PERSONAL: interactuar con los valores e ideales aprendidos