



**NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD: UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**GRADO: 6TO GRUPO: A**

**NOMBRE MATERIA: DESARROLLO HUMANO**

**NOMBRE TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL**

**NOMBRE DOCENTE: NAYELI MORALES**

**NOMBRE ALUMNO: ZULIBETH VAZQUEZ NORIEGA**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## CARACTERÍSTICAS

¿Qué es?

Cociente intelectual (IQ)

es una medida de la inteligencia. Se trata del producto de dividir la edad mental por la cronológica y multiplicarlo por 100.

Teorías

Teoría de Inteligencia Múltiple Howard Gardner

La teoría de Raymond Cattell

La Inteligencia Emocional Daniel Goleman

- Origen del término: por Daniel Goleman en el año 1995
- La inteligencia tradicional: Determinada por el CI
- Las capacidades emocionales adquiridas
- Reconocimiento y dominio de emociones
- Flexibilidad y adaptabilidad
- Empatía
- Educación de las emociones
- Solidaridad con otros
- Asertividad
- Capacidades para liderar

## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas



Para Pau Navarro (2014), existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

1. Evitar conflictos y discusiones.
2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
4. Justificaremos más nuestros actos. Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hacemos.

## LIDERAZGO

¿Qué es?

- ✓ Personalidad: entusiasmo, integridad, autorrenovación.
- ✓ Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.
- ✓ Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- ✓ Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.

Las aptitudes de liderazgo incluyen

Características

- ✓ Habilidades de liderazgo.
- ✓ Visión
- ✓ Desarrollo de equipos
- ✓ Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes
- ✓ Evaluación exacta y rápida de la situación
- ✓ Capacitación/preparación
- ✓ Compromiso de participación del empleado

Tres Teorías de Liderazgo

- ✓ Teoría del Atributo: líder nace o natural.
- ✓ Teoría de Grandes Acontecimientos
- ✓ Teoría del Liderazgo Transformador

## AFECTOS

- Procesos afectivos que, funcionan como un rol regulador
- Los afectos pueden ser vistos como aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos
- En la vida cotidiana una variedad de afectos regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## AUTOESTIMA

¿Qué es?

Es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

definición

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
- 2.- La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias.

## RESPECTO A SI MISMO

Es

"Respétate a ti mismo y los demás te respetarán"

No es

Comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores.

Tampoco es

Vivir a la defensiva pensando que los demás constantemente atacan nuestra integridad

El respeto no es un agregado de nuestra persona

## PILARES DE LA AUTOESTIMA

PILARES

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares

- ✓ Vivir conscientemente
- ✓ Aceptarse a sí mismo
- ✓ Autorresponsabilidad
- ✓ Autoafirmación
- ✓ Vivir con propósito.
- ✓ Integridad personal.

## PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

- "Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad"