



***Nombre del alumno: González Ríos Sindy Arely.***

***Nombre del docente: Arreola Jiménez Enrique Eduardo***

***Materia: Desarrollo humano.***

***Actividad: Mapa conceptual de la unidad III. inteligencia emocional.***

***Licenciatura: Enfermería.***

***Grado y grupo: 6to F.***

***Fecha y lugar: 17 de junio del 2022 Tapachula, Chiapas.***

# Inteligencia emocional

La inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta.

## Características de la inteligencia

1. Origen del término.
2. La inteligencia tradicional.
3. Las capacidades emocionales adquiridas.
4. Reconocimiento y dominio de emociones.
5. Flexibilidad y adaptabilidad.
6. Empatía.
7. Educación de las emociones.
8. Solidaridad con otros.
9. Asertividad
10. Capacidades para liderar

## Comunicación emocional

Si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás. El resto de las comunicaciones se olvidan fácilmente, pero no pasa lo mismo con las que nos tocan las emociones. La comunicación existe siempre, en todo momento, un ejemplo de ello es lo que llamamos comunicación no verbal

## Autoestima

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. Según Lagarde, repensar la autoestima desde el feminismo ha generado un campo teórico comprometido con los intereses de las mujeres. Lagarde explica que sin soledad no hay desarrollo de la autoestima, debido a que la soledad es un estado imprescindible de conexión interior, de autoconocimiento mediante la evocación, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión, y es, desde luego, un estado imprescindible para descansar de la tensión que produce la presencia de los otros.

## Afectos

En la vida cotidiana una variedad de afectos regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placer-displacer.

## Liderazgo

La esencia misma de liderazgo es tener visión. Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión.

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

## Respeto así mismo

Respétate a ti mismo y los demás te respetarán, Respetarnos a nosotros mismos 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 cuando no están de acuerdo con nosotros, sin caer en la cuenta de que el desacuerdo no implica una falta de respeto.

## Pilares de la autoestima

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

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

## Promoción de una sana autoestima

La psicóloga experta en 'coaching' revela las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

- ✚ 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.
- ✚ Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal.
- ✚ Hacer deporte.