



Nombre del Alumno: GILBER JOVANY GONZALEZ MIGUEL

Nombre del tema: MAPA CONCEPTUAL

Parcial: 3º

Nombre de la Materia: DESARROLLO HUMANO

Nombre del profesor: SANDY NAXCHIELY MOLINA ROMAN

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERÍA

Cuatrimestre: 6º

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Características de la inteligencia emocional

Goleman identifica cinco aspectos principales de la inteligencia emocional: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidad social

El uso popular del término inteligencia resume generalmente capacidades mentales como: la velocidad de procesamiento, la comprensión verbal, la agilidad lógico-matemática, el agarre del pensamiento deductivo o la capacidad de memoria de trabajo

## Comunicación emocional

Es aquella que transmite sentimientos, emociones y deseos, y tiene un alto componente de contacto físico

Por ejemplo, no es lo mismo decir "me gustaría abrazarte" a en realidad dar un abrazo que exprese todo a través de la energía de tu cuerpo y tu intención

## Liderazgo

Es un conjunto de habilidades que sirven para conducir y acompañar a un grupo de personas

Un líder no sólo es capaz de influenciar en su grupo, sino también de proporcionar ideas innovadoras, y motivar a cada participante a sacar lo mejor de sí

Las habilidades que posee una persona para dirigir, influenciar y tomar decisiones constituyen sus características de liderazgo, estas la distinguirán en los entornos laborales y le permitirán motivar, inspirar y coordinar a sus compañeros y colaboradores

## Afectos

Es una emoción que puede ser positiva o negativa, dado que a veces también se asocia con los celos o el odio

La consideramos en su versión agradable, como una emoción positiva experimentada por una persona hacia alguien o algo, que despierta el interés, la armonía y el gozo

Es fluido y variable, dado que puede cambiar según cómo sea la interacción. Se expresa de muy diversas formas

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Autoestima

Se puede definir la autoestima como la valoración positiva o negativa que el sujeto hace de su auto concepto, valoración que se acompaña de sentimientos de valía personal y auto aceptación

Una persona con autoestima alta es aquella que tiene confianza y elevado sentido del valor por sí misma. Posee fuerza de voluntad y se siente motivada y entusiasta

## Respeto así mismo

Significa tener una actitud positiva hacia tu derecho de vivir y ser feliz. Es reafirmar tu valía personal, así como tus pensamientos, tus deseos y tus necesidades

Respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás implica ser consciente que nadie es más que nadie y, al mismo tiempo, que cada persona es única e irrepetible

Cuando sepamos esto, ayudaremos a cultivar nuestra propia dignidad y la de quienes nos rodean

## Pilares de la autoestima

Las fuentes interiores de la autoestima son: el sentido propio de valía y la confianza para enfrentar los desafíos de la vida

Nathaniel Branden explica que una autoestima saludable se sustenta en un doble pilar, conformado por la eficacia personal y el respeto a una

Los 6 pilares de la autoestima son un conjunto de reflexiones de Nathaniel Branden que quedaron plasmadas en un libro que lleva ese nombre. Se trata de esos aspectos de la vida que son necesarios trabajar y cultivar para que se afiance el amor propio. La baja autoestima tiene importantes consecuencias para la vida

## Promoción de una sana autoestima

Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos

Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz', salir de nuestra zona de confort