



Nombre del alumno: Luz Alejandra Pérez Hernández.

Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina.

Nombre del trabajo: mapa conceptual.

Materia: Desarrollo humano.

Grado: 6.

Grupo: A.

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de julio del 2022.

INTELIGENCIA EMOCIONAL.

La Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

Inteligencia Emocional.

Consiste:

Siempre hemos oído decir que el Cociente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida.

Las emociones juegan un papel vital en nuestro día a día.

Si pensamos detenidamente en la trascendencia de nuestras emociones en nuestra vida diaria nos daremos cuenta rápidamente que son muchas las ocasiones en que éstas influyen decisivamente en nuestra vida, aunque no nos demos cuenta.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

- 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.

Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona. La otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo, sólo así la comunicación es completa.

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL:

- 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.

INTELIGENCIA EMOCIONAL.

LIDERAZGO.

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

— Theodore Hesburgh, presidente de la Universidad de Notre Dame.

Personalidad:

- Entusiasmo, integridad, autor renovación.
- Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.
- Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.

El juzgador es decisivo, firme y seguro, establece metas y las sigue. El juzgador quiere cerrar libros, tomar decisiones y avanzar al siguiente proyecto. Cuando un proyecto todavía no se ha cerrado, el juzgador lo deja y continúa hacia nuevas tareas sin mirar atrás.

AFECTOS.

Los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora. La señal de angustia previene al individuo de verse sumergido en un estado de indefensión que Freud notó que estaba asociado a estructuras específicas internalizadas, jerárquicamente organizadas y originadas en experiencias tempranas.

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.

AUTOESTIMA.

El significado primordial de la autoestima 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. Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima:

—La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.

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, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

RESPECTO A SI 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.

"El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud." John Herschel.

INTELIGENCIA EMOCIONAL.

PILARES DE LA AUTOESTIMA.

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

1. Vivir conscientemente.
2. Aceptarse a sí mismo.
3. Autorresponsabilidad.
4. Autoafirmación.
5. Vivir con propósito.
6. Integridad personal.

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA.

La 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 sus vidas.

Las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

- 1.- Vivir el presente.
- 2.- Tener una visión positiva.
- 3.- Aceptar que se está en continuo desarrollo.
- 4.- Aceptarse a sí mismo.
- 5.- Ser responsable, no culpable.
- 6.- Reconocer los logros y capacidades.
- 7.- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos.
- 8.- Salir de nuestra zona de confort.
- 9.- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal.
- 10.- Hacer deporte.

BIBLIOGRAFIA:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/846d1aa47b718e0d653a86c30c4baae0-LC-LLEN606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf> (antología de desarrollo humano).