



Nombre de alumno: Karla Paulina López Santis

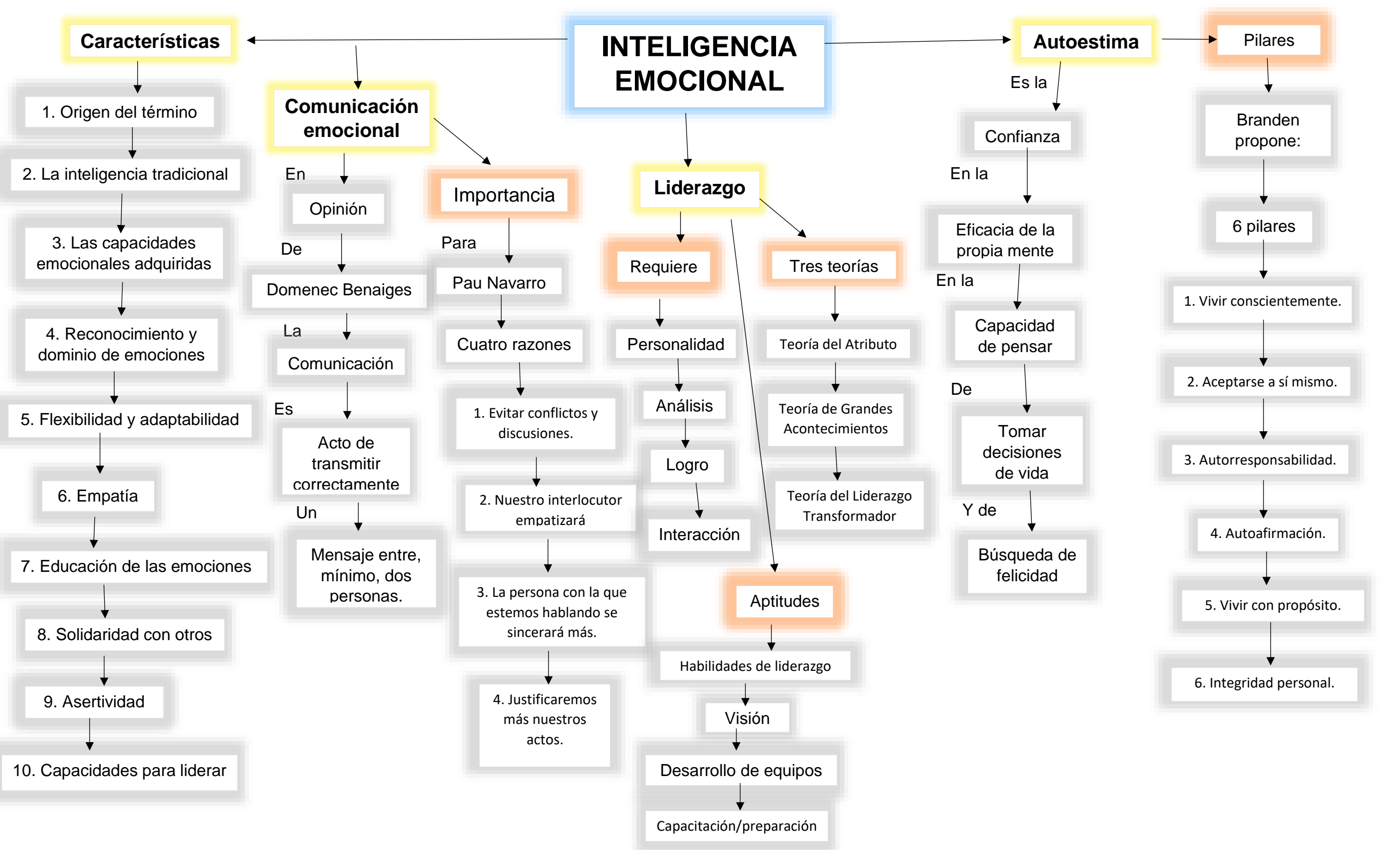
Nombre del profesor: Sandy Naxchiely Molina Román

Nombre del trabajo: mapa conceptual “Inteligencia emocional”

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6to

Comitán de Domínguez Chiapas 08 de julio 2022



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Características

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

- En Opinión: Domenec Benaiges
- De Comunicación: Es Acto de transmitir correctamente. Un Mensaje entre, mínimo, dos personas.

Importancia

- Para Pau Navarro: Cuatro razones
 - 1. Evitar conflictos y discusiones.
 - 2. Nuestro interlocutor empatizará
 - 3. La persona con la que estemos hablando se sincerará más.
 - 4. Justificaremos más nuestros actos.

Liderazgo

- Requiere: Personalidad, Logro, Interacción. Personalidad leads to Análisis.
- Tres teorías: Teoría del Atributo, Teoría de Grandes Acontecimientos, Teoría del Liderazgo Transformador.
- Aptitudes: Habilidades de liderazgo, Visión, Desarrollo de equipos, Capacitación/preparación.

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 felicidad.

Pilares

- Branden propone: 6 pilares
 - 1. Vivir conscientemente.
 - 2. Aceptarse a sí mismo.
 - 3. Autorresponsabilidad.
 - 4. Autoafirmación.
 - 5. Vivir con propósito.
 - 6. Integridad personal.

Promoción de una sana autoestima

La

Psicóloga experta

En

Coaching

Revela las 10 claves

Para

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

Bibliografía: Antología de la materia “Desarrollo humano”