



Nombre de alumno: **Deysi Alina Martínez Argüello.**

Nombre del profesor: **Laura Jacqueline López Hernández**

Nombre del trabajo: **Mapa conceptual (unidad III-IV).**

Materia: **Desarrollo humano.**

Grado: **6° cuatrimestre.**

Grupo: **“A”**

Inteligencia emocional.

Se divide en

Características de la inteligencia emocional.

Surge

Como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor Daniel Goleman en el año 1995

Explica

Como 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.

- La inteligencia tradicional.
- Las capacidades emocionales adquiridas.
- Reconocimiento y dominio de emociones.
- Flexibilidad y adaptabilidad.
- Empatía.
- Educación de las emociones.
- Solidaridad con otros.
- Asertividad.
- Capacidades para liderar.

Por ejemplo

Comunicación emocional.

Es

La transmisión de nuestras emociones a otras personas en lo que comunicamos.

Siendo

El uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo.

Las

Emociones es una forma de convencer.

Existe

Siempre, en todo momento, un ejemplo de ello es lo que llamamos comunicación no verbal.

Consistiendo

Saber transmitir nuestras emociones a nuestro público.

Por lo tanto

Es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica, es decir el emisor, pero también de la persona o grupo de personas que reciben el mensaje, es decir los receptores.

Liderazgo.

Es

El conocimiento, las actitudes y las conductas utilizadas para influir sobre las personas para conseguir la misión deseada.

Además que

El liderazgo convierte una visión en realidad.

A través de

Aptitudes

Como

Personalidad, análisis, logro e interacción.

Conforme a

- Las dos claves más importantes de liderazgo.
- Once principios de liderazgo.
- Estilos personales.
- Tres Teorías de Liderazgo.

- Teoría del Liderazgo Transformador.
- Teoría de Grandes Acontecimientos.
- Teoría del Atributo.
- Introversión/Extroversión. Intuición/Practicidad. Sentimiento/Pensamiento. Percepción/Juicio.

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.

Consiste

En valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

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.

Respeto a sí mismo.

Es

Una característica esencial del ser humano es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir.

Se relaciona

Con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional.

Teniendo

Que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros.

Conlleva

El autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones.

Inteligencia emocional.

Se divide en

Pilares de la autoestima.

Promoción de una sana autoestima.

Personalidad saludable a las diferentes áreas de relación de la persona.

Desarrollo humano y trascendencia.

Vivir conscientemente.

Integridad personal.

Se conforma

Se identifica por

Es

De aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente.

Se trata

La integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar.

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.

Los bajos niveles de hostilidad agresiva, mucha calidez, emociones positivas y la capacidad de ser directo.

La armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar.

Son

Vivir con propósito.

Es

Confianza

Se crea

También

Aceptarse a sí mismo.

Autoafirmación.

Utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.

En aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo.

A partir de cinco pilares.

Es la capacidad humana por la excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas.

Es clave

Autorresponsabilidad.

Implica

Para reforzar la autoestima. Obviamente, la aceptación no implica que no estemos dispuestos a mejorar sino que comprendemos nuestros límites.

Respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes.

Lo que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias.

A través de

Como

Permitiendo

Las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana.

Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo.

Ir más allá de los paradigmas de nuestra cultura o nuestras limitaciones e historia personal.

Tiene que ver con

Hacer deporte.

Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal.

Vivir el presente.

Salir de nuestra zona de confort.

Tener una visión positiva.

Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos.

Aceptar que se está en continuo desarrollo.

Reconocer los logros y capacidades.

Aceptarse a sí mismo.

Ser responsable, no culpable.

Como

Enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de nuestro pasado.