



**Nombre de alumno: Roxana Belen
López López**

**Nombre del profesor: Nayeli Gomez
Morales**

**Nombre del trabajo: Mapa
conceptual**

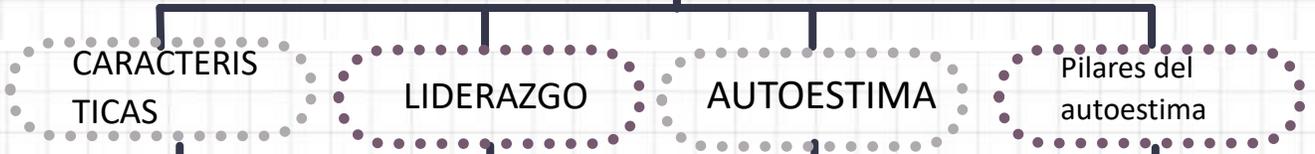
Materia: Desarrollo humano

Grado: Sexto cuatrimestre

Grupo: "A"



La inteligencia emocional es la capacidad de comprender, utilizar y controlar nuestras emociones. La inteligencia emocional a veces se abrevia como CE (o IE). Así como un CI alto puede predecir puntuaciones altas en los exámenes, un CE alto puede predecir el éxito en situaciones sociales y **emocionales**.



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

- Auto-conciencia.
- Autorregulación.
- Motivación.
- Empatía.
- Habilidad social.

Se trata de la capacidad que posee una persona para comprender y manejar sus emociones de manera que estas no perjudiquen sus objetivos profesionales

La autoestima y la inteligencia emocional se relacionan en el componente afectivo, puesto que este es aquel en donde encontramos las emociones y los sentimientos.

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 mismo/a.

