



**Nombre de alumno: Lesvia Mirelly
Gómez León**

**Nombre del profesor: Mtro. Luis
Miguel Sánchez Hernández**

**Nombre del trabajo: Mapa
conceptual**

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6 cuatrimestre

Grupo: Arquitectura

Ocosingo Chiapas a 09 de Julio de 2022.

Inteligencia emocional

¿Qué es la inteligencia emocional?

Nos ayuda a entender de que manera debemos de influir de un modo adaptativo e inteligente.

¿En que consiste?

Las emociones juegan un papel en nuestro día a día

Podría establecer una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional.

Características de la inteligencia emocional

Origen del termino

Una persona no sólo implica sus habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta.

La inteligencia tradicional

Se mide por variables duras donde la capacidad de la persona esta determinada por un CI (coeficiente intelectual)

Las capacidades emocionales adquiridas

La inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas, por lo que el cerebro aprende a lo largo del tiempo

Reconocimiento y dominio de emociones

Es capaz de reconocer sus propias emociones y dominarlas, así también el de reconocer emociones ajenas

Asertividad

Reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones.

Capacidad para liderar

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros

Flexibilidad y adaptabilidad

Tienen el control de las emociones y se presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos

Empatía

Se ponen en el lugar de otra persona, a vivenciar lo que la otra persona siente.

Educación de las emociones

La inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida

Solidaridad con otros

No sólo incluye cuestiones económicas o materiales sino que, también la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita

Comunicación emocional

Es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.

La otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo, sólo así la comunicación es completa

Importancia de la comunicación emocional

Evitar conflictos y discusiones
Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
Justificaremos más nuestros actos.

Nos ayuda a entender la enorme mejora de los aspectos relacionales en los diversos ámbitos en los que nos movemos

Liderazgo

Liderazgo convierte una visión en realidad.

Estas aptitudes se pueden concebir como las herramientas interiores para motivar a los empleados, dirigir los sistemas y procesos, y guiar a la organización hacia metas comunes que le permitan alcanzar su misión.

✓ Personalidad: entusiasmo, integridad, auto-renovación.
✓ Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.
✓ Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
✓ Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.

✓ Habilidades de liderazgo:
✓ Visión
✓ Desarrollo de equipos
✓ Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes
✓ Evaluación exacta y rápida de la situación
✓ Capacitación/preparación
✓ Compromiso de participación del empleado

Teoría del Atributo: algunas veces los atributos de la personalidad pueden llevar a las personas de una manera natural a funciones de liderazgo

Teoría de Grandes Acontecimientos: una crisis o un acontecimiento importante puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria.

Teoría del Liderazgo Transformador: las personas pueden decidir convertirse en líderes aprendiendo destrezas de liderazgo.

Afectos

Pueden ser vistos como aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos.

En la vida cotidiana una variedad de afectos regulan el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placer-displacer

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.

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.

Respeto a si mismo

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores.

El respeto no es un agregado de nuestra persona, sino una característica esencial del ser humano, es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir.

Pilares de la autoestima

1. Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro.

2. Aceptarse a sí mismo. Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos.

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

4. Autoafirmación. Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos

5. Vivir con propósito. Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos.

6. Integridad personal. Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar.

Promoción 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.

Por el contrario, las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir.

Eva Hidalgo resalta la importancia de poseer una 'auto-percepción' positiva para reducir los miedos y los pensamientos limitantes que nos bloquean.

as diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

1. Vivir el presente. 2. Tener una vision positiva. 3. Aceptar que se esta en continuo desarrollo. 4. Aceptarse a si 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.

Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LAR/87ab52add47584849cdea0e4149181d3-LC-LAR606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>