



Nombre del alumno: GABRIELA MONSERRATH HERRERA CRUZ

Nombre del profesor: LUIS MIGUEL

Licenciatura: ARQUITECTURA

Materia: DESARROLLO HUMANO

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo: MAPA CONCEPTUAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas. Las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica y que, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender cómo somos.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona.

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Origen del término

Flexibilidad y adaptabilidad

La inteligencia tradicional

Empatía

Las capacidades emocionales adquiridas

Educación de las emociones

Reconocimiento y dominio de emociones

Solidaridad con otros

Asertividad

Capacidades para liderar

LIDERAZGO

Liderazgo convierte una visión en realidad. Para influir sobre los seguidores de modo que muestren disposición al cambio, los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones.

Inteligencia Emocional: ¿en qué consiste?

es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida. La puntuación del test de inteligencia, decían, podría establecer una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional.

Prueba de ello es que empezaron a ganar terreno algunas teorías de la inteligencia que intentaban comprenderla desde ópticas diferentes, como la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, la teoría de Raymond Cattell.

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

AFECTOS

los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer.

Los afectos pueden ser vistos como aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos, aunque pueden desregularse y comprometerse en la patología.

La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

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.

RESPECTO A SI MISMO

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.

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. Ésta influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades.

Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad", explica Eva Hidalgo, psicóloga experta en 'coaching

PILARES DE LA AUTOESTIMA

AUTOESTIMA