



**NOMBRE: JUAN JOSE SANTIZ MORALES.**

**MAESTRO: LIC. LUIS MIGUEL SANCHEZ HERNANDEZ.**

**MATERIA: DESARROLLO HUMANO.**

**CUATRIMESTRE: 6°**

**TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL.**

Ocosingo, Chiapas 09 de julio del 2022

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES?

Es un constructo que nos ayuda a poder entender de que manera logramos influir de modo adaptativo e inteligente a nuestras emociones y como la interpretación de los estados emocionales de los demás.

## CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Auto-conciencia: es la capacidad para poder identificar las propias fortalezas y debilidades, y de comportarse en el lugar de trabajo.
- Autorregulación: Se relaciona con la conciencia de si mismo, nos permite controlar nuestras emociones ya sean negativas o positivas.
- Motivación: la voluntad de logro, entusiasmo, empuje, ambición.
- Empatía: es el cuarto de pilar de Goleman trata en la participación afectiva de una persona en una realidad ajena a ella.
- Habilidad Social: Nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones

## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación emocional nos permite transmitir un mensaje correctamente entre, mínimo, dos personas, la función es transmitir nuestras emociones, es decir la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos.

IMPORTANCIA

1. Evitar conflictos y discusiones.
2. Nos permite conocer a los demás y que ellos nos conozcan.
3. La comunicación protege y expone nuestros sentimientos.
4. Justificaremos nuestros actos.
5. Podemos reflexionar.

¿COMO SE COMUNICA?

1. Con el tono de la voz.
2. Con los gestos de nuestro rostro.
3. Con movimientos físicos.
4. Con movimientos en las manos.

## LIDERAZGO

Es la capacidad de una persona de influir, motivar, organizar y llevar a cabo acciones para lograr sus fines y objetivos.

ATRIBUTOS DEL LIDER

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

APTITUDES DEL LIDER

- Habilidades de liderazgo: los líderes poseen atributos ( creencias, valores, ética, carácter, conocimiento, valentía y destreza).
- Vision: capacidad para incrementar la productividad en las áreas mas necesitadas de mejoras.
- Desarrollo de equipos: desarrollan equipos de alto rendimiento para colaborar a una misma misión o meta.
- Resolución de conflictos: resolver conflictos dando la razón a los dos para llegar a un acuerdo.

## AFECTOS

Es la capacidad psicológica básica constituida por la totalidad de las emociones, sentimientos, pasiones, estados de animo y todos los matices de la experiencia sensibles.

Es un estado afectivo agudo, brusco, intenso y pasajero, desencadenado por una percepción o por una representación que exige un estado de hiperalerta.

## AUTOESTIMA

¿QUÉ ES?

La 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.  
La autoestima es parte de nuestra identidad personal y esta profundamente marcada por la condición de genero que determina en gran medida la vida individual y colectiva.

PILARES DE LA AUTOESTIMA.

- ✓ Vivir conscientemente.
- ✓ Aceptarse a si mismo.
- ✓ Autorresponsabilidad.
- ✓ Autoafirmación.
- ✓ Vivir con propósito.
- ✓ Integridad personal.

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA.

- Vivir el presente.
- Tener una visión positiva.
- Aceptar que se esta en continuo desarrollo.
- Aceptarse a si 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.

¿QUÉ ES EL IDH?

Índice de desarrollo humano (IDH).  
Es un indicador nacido de la mano del programa de las naciones unidas para el desarrollo ( PNUD)..

FUNCIÓN

Sirve como una guía que aproxima ese progreso dando prioridad a la libertad de las personas y no a la mera acumulación de recursos.