



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno FRANCISCO AGUSTIN CANTORAL ALVAREZ

Nombre del tema INTELIGENCIA EMOCIONAL

Parcial 3RO

Nombre de la Materia DESARROLLO HUMANO

Nombre del profesor MONICA LISSETH QUEVEDO

Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA

Cuatrimestre 6TO

Pichucalco, Chiapas; 07 de julio del 2023

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué es?

Es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

Características de la inteligencia emocional

La inteligencia tradicional

Las capacidades emocionales adquiridas

Reconocimiento y dominio de emociones

Flexibilidad y adaptabilidad

Empatía

Educación de las emociones

Solidaridad con otros

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

¿Qué es?

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

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.

LIDERAZGO

“La esencia misma de liderazgo es tener visión. Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión.”

el liderazgo requiere:

- Personalidad
- Análisis
- Logro
- Interacción

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.

Pilares de la autoestima

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

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

- Vivir el presente
- Tener una visión positiva
- Aceptar que se está en continuo desarrollo
- Aceptarse a sí mismo
- Ser responsable, no culpable
- Reconocer los logros y capacidades

BIBLIOGRAFIA

Referencia: UDS. (S.F). Desarrollo humano 1 Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/2126c9cad6d8185fceb3a9487075f96e-LCLEN103.pdf>