



**Nombre del alumno: Manuela de los Angeles Deara Guzman**

**Nombre del profesor: Mtro. Luis Miguel Sanchez Hernandez**

**Licenciatura: Medicina Veterinaria Y Zootecnia**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Nombre del trabajo: Mapa conceptual**

Ocosingo, Chiapas a 08 de julio de 2023

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Concepto

Capacidad de reconocer  
Comprender y regular nuestras emociones

## Características de la inteligencia emocional

- Origen del termino: Harvard Daniel Goleman (19959)
- Capacidad de las personas: Determinada por coeficiente intelectual
- La inteligencia tradicional: Alcanzan resultados positivos a nivel social
- Las capacidades emocionales adquiridas: Cuenta que la inteligencia no es pura / Cuestion de capacidades innatas
- Reconocimiento y dominio de emociones: Reconocer las propias emociones y dominarlas
- Flexibilidad y adaptabilidad: Control de la inteligencia emocional / Cambios imprevistos
- Empatia: Capacidad: Ponerse el lugar a otras personas / Se utiliza: Como resolver una situacion determinada / Es decir: No solo comprender / Las emociones propias y ajenas / Transformar para el beneficio de ambas
- Educacion de las emociones: Hoy en dia: Es preciso y posible / Reeducar aquellas emociones dañadas: Transformarlos en sentimientos positivos
- Solidaridad con otros: Persona con alta inteligencia emocional: Tendra el sentimiento relacionados con otros / No solo incluye: Cuestiones economicas o materiales
- Asertividad: Persona con alta inteligencia emocional: Reconoce lo que desea y como lograrlo / Tiene un equilibrio entre sus emociones
- Capacidad para liderar: Persona que considera estas caracteristicas: Podra ser un lider / No se abruma: En el desafio que se presente

## 3.2 Comunicacion emocional

- Acto de transmitir: Mensaje entre dos personas / Nuestras emociones a otras personas
- La importancia de la comunicacion emocional: Evitar conflictos y discusiones / Nuestro interlocutor empatizara mejor con nosotros / La persona con la que estamos hablando se abra y sincerara mas / Justificaremos nuestros actos

## 3.3 Liderazgo

- Tres teorias de liderazgo: Teoria de atributo: Lider que nace o lider natural / Teoria de grandes acontecimiento: Cualidades extraordinarias / Teoria del liderazgo transformador: Persona que decide convertirse en lideres
- Las dos claves mas importantes de liderazgo: Ayudar a los empleados y miembros la estrategia global / Ayudar a los empleados y miembros a entender para lograr objetivos claves / Compartir informacion con los empleados
- Once principios de liderazgo: Conocase a si mismo y trate de mejorar / Sea tecnicamente capaz / Busque y asume la responsabilidad por sus acciones / Tome decisiones firmes y oportunas / Mantenga informada a las personas / Desarrolle un sentido de responsabilidad en los demas / Asegurese que las tareas se entienda, se supervisen y se cumplan / Prepare a sus empleados como un equipo / Use toda la capacidad de su organizacion / Predique con ejemplo / Conozca a sus empleados y vele por su bienestar
- Liderazgo es influencia: Es: Conocimiento, las actitudes y las conductas / Accion de lograr mision o vision
- Liderazgo transformador: Enfoca en fortalecer y reconocer el valor / Incluye vision, planificacion, comunicacion, y accion creativa / Acciones que: Tienen un efecto positivo y unificador / Conducen al cumplimiento de metas / Enfatizan el desarrollo personal y productividad
- Estilos personales: Se refiere: Nuestra habilidad y necesidad de usar el estilo
- Los cuatro pares: Introversion/Extroversion / Intuicion/Practicidad / Sentimiento/Pensamiento / Percepcion/Juicio

## 3.4 Afectos

Señales ubicadas de uno mismo  
Proceso multifacetico  
Incluye sentimientos de placer y displacer

## 3.4.4 Promocion de una sana autoestima

- La vida nos da una oportunidad cada dia: Vivir el presente
- Acumular fracasos y errores o cambios y aprendizajes: Tener una vision positiva
- Aceptar que se esta en continuo desarrollo: Aceptarse a si mismo
- Dejar de lado las comparaciones y mejorar las capacidades y necesidades: Ser responsable, no culpable
- Capacidad, madurez, la coherencia y la responsabilidad: Reconocer los logros y capacidades
- Reflexionar, recordar y reconocer los logros: Vivir con proposito claros y objetivos bien definidos
- Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables: Salir de nuestra zona de confort
- Arriesgar y enfrentarse a lo desconocidos: Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
- Es importante sustituirlos por otro mas sanos: Hacer deporte

## 3.4.3 Pilares de la autoestima

- Una actitud proativa: 1. Vivir conscientemente
- ES la clave para reforzar la autoestima: 2. Aceptarse a si mismo
- Comprendemos y aceptamos que somos responsables: 3. Autorresponsabilidad
- Las necesidades, valores y sueños: 4. Autoafirmacion
- Lograr algo que realmente apasiona y satisface: 5. Vivir con proposito
- Creencias, valores e ideales en modo de actuar: 6. Integridad personal

## 3.4.2 Respeto a si mismo

- Las habilidades y capacidades: No es comparar
- Caracteristicas esenciales del ser humano: El respeto no es agregado
- Es un derecho y obligacion

## 3.4.1 Autoestima

- Capacidad de pensar: Confianza de eficacia en el propio mente
- Tomar decisiones de la vida: Consiste en valorar y reconocer de uno mismo
- Busqueda de la felicidad: Fisicos / Cultural / Sociales / Psicologicos

## Referencia bibliográfica

Universidad de Sureste. Unidad 3. "Inteligencia emocional". Desarrollo humano. Comitán de Domínguez Mayo-agosto 2023. Pag.46,71