



**Nombre del alumno: ÁNGEL GABRIEL
GOMEZ GUILLEN**

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

**Licenciatura: Medicina Veterinaria Y
Zootecnia**

Materia: Desarrollo Humano

**Nombre del trabajo: Mapa
conceptual de inteligencia
emocional**

Ocosingo, Chiapas a 07 de julio de 2023

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CARACTERISTICAS

La inteligencia emocional es el conjunto de habilidades, destrezas matemáticas y lingüísticas, así como también trae inmerso el alfabetismo emocional, empatía, etc.

La inteligencia emocional y la tradicional se complementan para alcanzar el éxito personal y grupal

La I.E. en conjunto con la I.T. generan adaptabilidad y flexibilidad a los imprevistos cotidianos

La solidaridad y empatía son importantes para con su entorno.

El reconocer habilidades y talentos, y utilizarlos para alcanzar metas ayudara a ser líder,

Comunicación asertiva

Resolución de conflictos

3.2 COMUNICACION EMOCIONAL

Comunicación: acto de transmitir correctamente un mensaje entre personas, que sea entendible y desiffrable. la inclusión de emociones hara que el mensaje sea mas efectivo

Aprender a expresar nuestras opiniones, emociones y deseos de manera asertiva, respetando a los demás pero también a nosotros mismos.

Escucha Activa.

Evitar interrupciones y juicios prematuros, permitiendo que la otra persona se sienta escuchada y comprendida.

Comunicación no verbal

Lenguaje corporal, expresiones faciales y tono de voz de manera congruente con el mensaje que se quiere transmitir.

Expresa opiniones, deseos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, (siempre tomando en cuenta derechos y opiniones de los demás)..

Escuchar a todas las partes involucradas, ayuda a ver las perspectivas y necesidades así como buscar soluciones mutuamente beneficiosas y negociar.

3.3 LIDERAZGO

El liderazgo convierte una vision en realidad

Desarrolla habilidades de comunicación efectiva, toma de deccisiones, resolución de problemas y motivación

Fomentar un ambiente de confianza y colaboración, inspirando y guiando a los demás hacia metas comunes.

Se puede adaptar a diferentes estilos de liderazgo según las necesidades y características del equipo

3.4 . AFECTO

Los afectos regulan el interés, el compromiso, el aburrimiento y la frustración, y se pueden ordenar en una dimensión de placer-displacer.

Señal de sentimiento de seguridad: adaptabilidad

Señal de angustia: regulacion de la autoestima y evitacion de depresion extrema

Los afectos son vistos como un proceso continuo en nuestra vida y no como algo intermitente o traumático.

3.4.1 AUTOESTIMA

Confianza en la eficacia de la propia mente, capacidad de pensar, toma de decisiones y busqueda de felicidad.

consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser.

3.4.2 RESPETO A SI MISMO

"RESPECTATE A TI MISMO Y LOS DEMAS TE RESPETARAN"

Característica esencial del humano, derecho y obligacion. que conlleva la dignidad humana, la propia y la de otros.

Asi como del:

Autocontrol, equilibrio, expresion de sentimientos y emociones, priorización y toma de decisiones.

Y también sobre:

La capacidad de dar y recibir, de confiar y ser digno de confianza, de aceptar y admirar a otros.

3.4.3. PILARES DE LA AUTOESTIMA

pilares según Branden consisten en :

Vivir conscientemente, aceptarse a uno mismo, asumir la autorresponsabilidad, practicar la autoafirmación, vivir con propósito y tener integridad personal.

3.4.4. PROMOCION DE LA SANA AUTOESTIMA

La autoestima se conforma de valoraciones que las personas hacen de si, basandose en pensamientos de los demas sobre su vida.

Personas con sana autoestima confian en si, sus capacidades, pensamientos, sentimientos, etc. todo lo contrario de las personas con baja autoestima

10 claves para sana autoestima:

- 1.- vivir el presente
- 2.- Visión positiva
- 3.- Aceptar el cambio continuo
- 4.- Aceptarse a si mismo
- 5.- Ser responsable
- 6.- Reconocer logros y capacidades
- 7.- Vivir con propósitos claros y definidos
- 8.- Salir de zonas de confort
- 9.- Trabajar pensamientos limitantes y lenguaje verbal
- 10.- Hacer deporte

Referencia bibliográfica

Universidad del Sureste Unidad 3 “Inteligencia Emocional”.
Inteligencia emocional. Comitán De Domínguez Mayo-Agosto2023. Pag. 46-71