



Nombre del alumno: RITA JULIETA VELAZQUEZ VAZQUEZ

Nombre del profesor: GUADALUPE RECINOS VERA

Nombre del trabajo: MAPA MENTAL DE LA UNIDAD 3 Y 4.

Materia: DESARROLLO HUMANO

Grado: SEXTO CUATRIMESTRE

PASIÓN POR EDUCAR

Inteligencia emocional

Tipos

Determina el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos

Intrapersonal

Conciencia de uno mismo
Capacidad de conocer en uno mismo las fortalezas

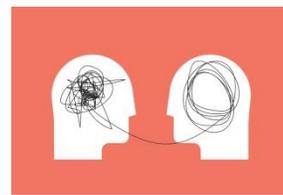
Autorregulación o control de uno mismo
Habilidad de controlar nuestras propias emociones

Automotivación
Estado de continua búsqueda y consecución de resultados

Interpersonal

Determina el modo que nos relacionamos con los demás

Empatía
Entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás



Habilidades sociales
Talento en el manejo de las relaciones con los demás saber persuadir e influenciar a los demás

Pilares de autoestima

VIVE DE MANERA CONSCIENTE	ACÉPTATE A TI MISMO
ASUME LA RESPONSABILIDAD EN TODO LO QUE HAGAS	RESPECTA TUS DESEOS, NECESIDADES Y VALORES
VIVE CON METAS	TEN CONGRUENCIA CON LO QUE PIENSAS Y HACES

4 pares

Introversión/extroversión, intuición/practicidad, sentimiento/pensamiento, percepción/juicio

concepto

Es la capacidad de

- Reconocer
- Entender
- Controlar
- modificar

Los estados emocionales propios y de los demás

Componente

Percepción y expresión emocional

Reconocer de manera consciente que emociones tenemos

Comprensión emocional

Entender lo que nos pasa a nivel emocional e integrarlo a nuestro pensamiento

Facilitación emocional

Facilidad de producir sentimientos que acompañen a nuestro pensamiento.

Regulación emocional

Dirigir y manejar las emociones de una forma eficaz



