



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Citlali Guadalupe Cruz López

Nombre del tema: Inteligencia emocional

Parcial: Único

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Liliana Gómez Velasco

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: Sexto



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Consiste

Es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida.

Las capacidades emocionales adquiridas

Es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción.

Reconocimiento y dominio de emociones

Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de

- Reconocer las propias emociones y ajenas
- Comprender más allá de lo que expresan las palabras.

Flexibilidad y adaptabilidad

La persona tiene el control de las emociones y se presentan frente a los desafíos cotidianos.

Empatía

Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.

Capacidades para liderar

Una persona que tenga estas características podrá ser un líder para otros.

Comunicación emocional

Es

La transmisión de nuestras emociones a otras personas.

Su importancia

Evitar conflictos y discusiones.

La persona con la estemos hablando se abrirá y sincera más.

Justificaremos más nuestros actos.

Autoestima

Consiste

En valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser es decir la confianza de la propia mente.

Es parte

De la identidad personal y esta profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual v colectiva.

Pilares de la autoestima

Vivir conscientemente.

Aceptarse a sí mismo.

Autorresponsabilidad

Autoafirmación

Vivir con propósito

Integridad personal

Promoción de una sana autoestima

Se conforma

A través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos.

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

claves imprescindibles para poseer una autoestima sana

Branden propone

Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos.

Salir de nuestra zona de confort.

Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal.

Hacer deportes.

REFERENCIAS

(Universidad del sureste). [UDS]. (s.f). recuperado de:

[bc4da9b469c68885b87dea46cc3e45de-LC-LPS606 DESARROLLO HUMANO.pdf](https://bc4da9b469c68885b87dea46cc3e45de-LC-LPS606_DESARROLLO_HUMANO.pdf)

plataformaeducativauds.com.mx