

# Mapa Conceptual



*Nombre del Alumno: Christian López Cruz.*

*Nombre del tema: Inteligencia emocional.*

*Parcial: 2do parcial.*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.*

*Nombre del profesor: Lic. Liliana Gómez Velazco.*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Psicología General.*

*Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre.*

# Inteligencia emocional

Se refiere a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y la de los demás, discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente.

## Reconocimiento y dominio de emociones

Quien la posee es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas, así como la de los demás.

## Flexibilidad y adaptabilidad

Tienen el control de las emociones y presentan gran adaptabilidad a los cambios imprevistos.

## Empatía

Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona y vivenciar sus sentimientos.

## Asertividad

Reconoce todo aquello que desea y sabe como lograrlo.

Suelen ser buenos líderes para otros.

## Comunicación emocional

Transmisión de nuestras emociones a otras personas.

Inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, se usa para que el mensaje sea más afectivo.

## Su Importancia

- 1.- Evita conflictos y discusiones.
- 2.- Nuestro interlocutor empatizará con nosotros y sentirá que nos conoce más.
- 3.- La persona con quien hablamos será más sincera y accesible.
- 4.- Justificaremos más nuestros actos.

## Liderazgo

Convierte una visión en realidad. Para influir en los seguidores los líderes necesitan aptitudes que guíen sus acciones.

## Afectos

Son los sentimientos, las emociones o las relaciones que una persona siente hacia algo o alguien.

## Emociones como:

Depresión, culpa, aburrimiento, expresiones de bondad, tolerancia, cuidado, atención, paciencia y escucha.

En la vida una variedad de afectos regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada.

En una dimensión Placer-displacer.

## Autoestima

Confianza en 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.

Branden propone 6 pilares.

- 1.- Vivir conscientemente.
- 2.- Aceptarse a si mismo.
- 3.- Autorresponsabilidad.
- 4.- Autoafirmación.
- 5.- Vivir con propósito.
- 6.- Integridad personal.

## Promoción de una sana autoestima.

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.