



Mapa Conceptual.

Nombre del Alumno: Samuel Gómez Arias

Nombre del tema: Inteligencia Emocional

Parcial: 2°

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Liliana Gómez Velazco

Nombre de la Licenciatura: Psicología General

Cuatrimestre: 6°

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas a 06 de agosto de 2024

UNIDAD 3 INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se define como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar a pesar de las frustraciones, de controlar los impulsos, de regular nuestros propios estados de ánimo y de empatizar y confiar en los demás.

Gran parte de nuestras decisiones son influenciadas en mayor o menor grado por las emociones.

Surge como un concepto del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995.

Características

La inteligencia tradicional

Las capacidades emocionales adquiridas

Reconocimiento y dominio de emociones

Flexibilidad y adaptabilidad

Empatía Asertividad

Solidaridad con otros

Capacidades para liderar

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.

Tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo

Comunicar de forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos

Evitar conflictos y discusiones.

Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más

La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más

Justificaremos más nuestros actos

- Comunicación verbal
- Comunicación no verbal

LIDERAZGO

Tener visión.

Personalidad

Análisis

Logro

Interacción

Capacitación/preparación

- Teoría del Atributo
- Teoría de Grandes Acontecimientos
- Teoría del Liderazgo Transformador

Liderazgo transformador, enfocado en fortalecer y reconocer el valor de todas las personas.

Los Cuatro Pares:

- Introversión/Extroversión
- Intuición/Practicidad
- Sentimiento/Pensamiento
- Percepción/Juicio

AFFECTOS

Los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer.

Cumplen una función reguladora.

AUTOESTIMA

Confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad

Cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales.

Es parte de la identidad personal que determina en gran medida la vida individual y colectiva

UNIDAD 3 INTELIGENCIA EMOCIONAL

RESPECTO A SI MISMO

"Respétate a ti mismo y los demás te respetarán"

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores.

El respeto no es un agregado de nuestra persona, sino una característica esencial del ser humano es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello

El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Vivir conscientemente

Aceptarse a sí mismo

Autorresponsabilidad

Autoafirmación

Vivir con propósito

Integridad personal

PROMOCION 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

- 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
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- Salir de nuestra zona de confort
- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
- Hacer deporte
-

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

- UNIVERSIDAD DEL SURESTE [UDS], Desarrollo Humano, s.f., Recuperado el día 05 de agosto de 2024 de: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LPS/bc4da9b469c68885b87dea46cc3e45de-LC-LPS606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>
- Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace: <https://targetiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>
- Erotismo y sexualidad ; publicado en 2013; Pdf Enlace: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Schaufler>
- Herrera, Garnica, Gloria Rebeca de Fátima; 2013 .Desarrollo humano; Pearson,
- Huerta Pérez, Isidro; 2011. Cimientos para el desarrollo personal;
- Sacasa, María del Carmen; ,2012. Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo México; PNUD
- Suarez Pérez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3. 2011.La adolescencia; Trillas,

