Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Karla Jazmín Gómez Gómez

Nombre del tema: Inteligencia emocional.

Parcial único

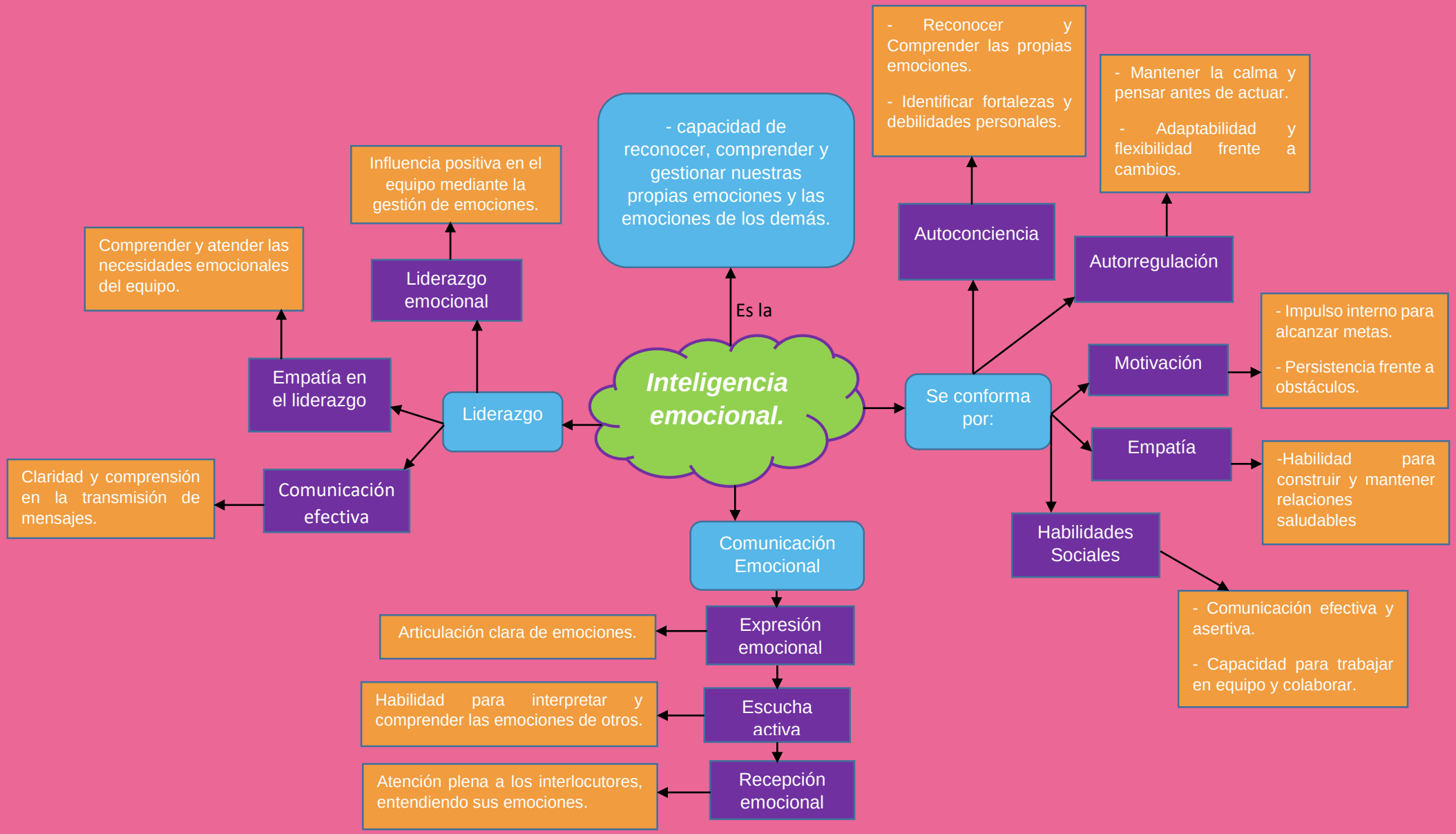
Nombre de la Materia: Desarrollo humano

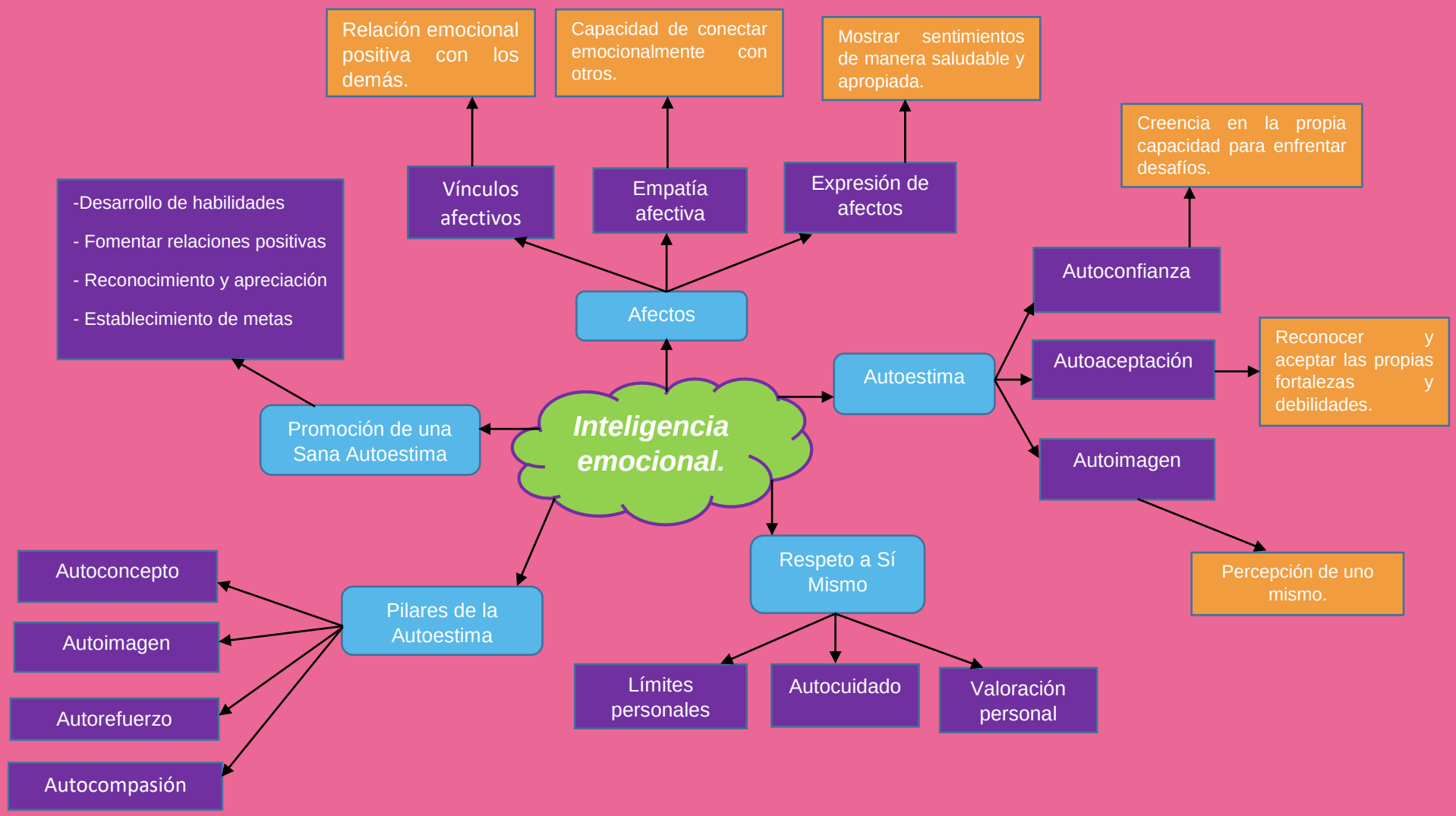
Nombre del profesor: Liliana Gómez Velazco

Nombre de la Licenciatura: Psicología General

6to Cuatrimestre

Pichucalco Chis. A 01 de agosto 2024


Inteligencia emocional.
Es la
- capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y las emociones de los demás.
Liderazgo
Liderazgo emocional
Influencia positiva en el equipo mediante la gestión de emociones.
Empatía en el liderazgo
Comprender y atender las necesidades emocionales del equipo.
Comunicación efectiva
Claridad y comprensión en la transmisión de mensajes.
Comunicación Emocional
Expresión emocional
Articulación clara de emociones.
Escucha activa
Habilidad para interpretar y comprender las emociones de otros.
Recepción emocional
Atención plena a los interlocutores, entendiendo sus emociones.
Se conforma por:
Autoconciencia
- Reconocer y Comprender las propias emociones.
- Identificar fortalezas y debilidades personales.
Autorregulación
- Mantener la calma y pensar antes de actuar.
- Adaptabilidad y flexibilidad frente a cambios.
Motivación
- Impulso interno para alcanzar metas.
- Persistencia frente a obstáculos.
Empatía
-Habilidad para construir y mantener relaciones saludables
Habilidades Sociales
- Comunicación efectiva y asertiva.
- Capacidad para trabajar en equipo y colaborar.


Inteligencia emocional.
Afectos
Vínculos afectivos
Relación emocional positiva con los demás.
Empatía afectiva
Capacidad de conectar emocionalmente con otros.
Expresión de afectos
Mostrar sentimientos de manera saludable y apropiada.
Promoción de una Sana Autoestima
-Desarrollo de habilidades
- Fomentar relaciones positivas
- Reconocimiento y apreciación
- Establecimiento de metas
Autoestima
Autoconfianza
Creencia en la propia capacidad para enfrentar desafíos.
Autoaceptación
Reconocer y aceptar las propias fortalezas y debilidades.
Autoimagen
Percepción de uno mismo.
Pilares de la Autoestima
Autoconcepto
Autoimagen
Autorefuerzo
Autocompasión
Respeto a Sí Mismo
Límites personales
Autocuidado
Valoración personal