UDS Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Dana Paola Meza Jiménez

Nombre del tema: Inteligencia emocional

Parcial: Primer

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Liliana Gómez Velazco

Nombre de la Licenciatura: Psicología General

Cuatrimestre: Sexto

INTELIGENCIA EMOCIONAL

QUE ES

- La capacidad de reconocer y entender nuestras emociones

DANIEL GOLEMAN

- La definía como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos

AYUDA A SUPERAR

- Actitudes
- Creencias
- Hábitos negativos

CARACTERISTICAS

- Su origen
- Inteligencia tradicional
- Capacidades emocionales adquiridas
- Reconocimiento y dominio de emociones
- Flexibilidad y adaptabilidad
- Empatía
- Educación de las emociones
- Solidaridad con otros
- Asertividad
- Capacidad para liderar

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

- Transmisión de nuestras emociones a otras personas

SU IMPORTANCIA

- Evitar conflictos y discusiones
- Empatizar mejor con nosotros
- La persona con la que hablamos será sincera
- Justificaremos mas nuestros actos

LIDERAZGO

- Visión clara que se exprese vigorosamente en cada ocasión

REQUIERE

- Personalidad
- Análisis
- Logro
- Interacción

SUS TEORIAS

- Teoría del atributo
- Teoría de grandes acontecimientos
- Teoría del liderazgo

AFECTO

- Emociones y sentimientos de cariño

CONTRIBUYE A

- Conexión emocional
- Fortalece los lazos
- Influye en el bienestar emocional

AUTOESTIMA

- Confianza en nuestra capacidad de pensar

CONSISTE

- En valorar y reconocer lo que uno es y puede llegar a ser

RESPETO A SI MISMO

- Implica valorar y respetar nuestras propias cualidades

TAMBIEN INCLUYE

- Practicar la autoestima
- Ser honestos con nosotros mismos
- Reconocer nuestros logros

PILARES DEL AUTOESTIMA

- Vivir conscientemente
- Aceptarse a si mismo
- Autor responsable
- Autoafirmación
- Vivir con propósito
- Integridad personal

SANA AUTOESTIMA

- Aceptarse así mismo
- Ser responsable
- Reconocer los logros
- Salir de nuestra zona de confort
- Hacer deporte