



Nombre de alumnos: Margarita flores cruz

**Nombre del profesor: Mónica Lisseth
Quevedo Pérez**

**Nombre del trabajo: Inteligencia
Emocional**

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to

Grupo: Único

Pichucalco, Chiapas a 16 de junio 2020.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destacan la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones.

Características de la inteligencia emocional:

- > Conocen sus sentimientos y no los reprimen: estas personas son auténticas y sinceras, ya que expresan sus sentimientos de forma clara.
- > Analizan sus proyectos y sueños: no viven en un sueño constante, sino que saben razonar sobre lo que sienten y si alguna meta puede ser alcanzada o no.
- > Tienen un balance constante en sus acciones: saben que todo tiene su lado bueno o malo, por lo que dirigen su atención a las cosas que pueden solucionar o que pueden ser de utilidad para ellos mismo.
- > No toman nada personal: cuando una persona lo altera o algo en su entorno no sale como lo tenían planeado, analizan que pudieron haber hecho mal y que cosas mejorar a futuro.
- > Son autocríticos con sus acciones: las emociones no los controlan, ellos controlan lo que deciden hacer con ciertas emociones y reconocen cuando algo se les fue de las manos.
- > Se fijan en las emociones de otras personas : intentan ser siempre empáticos con su semejantes para saber cómo expresan sus emociones, así se relacionan mejor con los demás.
- > Conoces siempre gente nueva pero se rodean de aquellos con los que tienen una conexión: a través de otras personas, conocen diferentes puntos de vista y comparten mas con aquellos que son compatibles con la suya, no pierden el tiempo en relaciones toxicas.
- > Se motivan a si mismo constantemente: estas personas se emocionan cuando sucede algo que les gusta o realizan una acción determinada, no se enfrascan en por que ya no les

motivan cosas antiguas, si no que buscan siempre renovar su emoción con nuevas experiencias.

Tipos de inteligencia emocional:

> Conciencia de uno mismo: reconocer tus emociones y efectos, conocer tus fortalezas y debilidades, tener seguridad del valor que tienes y de tus capacidades.

> Autorregulación: autocontrol, mantener una línea de honestidad e integridad; asumir responsabilidades, ser flexible a la hora de gestionar los cambios, estar abierto a nuevas ideas.

> Automotivación: aspirar a mejorar o lograr un estándar de excelencia, asumir los objetivos de la organización, estar dispuestos a actuar cuando hay una oportunidad, optimismo y persistencia.

> Empatía: se trata no solo de escuchar a otra persona, sino de realmente ponernos en su lugar, saber cómo se siente, que emociones siente, por que las expresa de una determinada manera.

> Habilidades sociales: las anteriores características ayudan a que la persona con inteligencia emocional sepa gestionar correctamente sus habilidades sociales para tener contacto con todo tipo de persona y generar confianza.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación emocional se refiere al proceso de usar mensajes para intercambiar información, comprender e influir en los estados emocionales, los mensajes pueden ser verbales y no verbales directas de emoción.

La comunicación emocional busca transmitir provocando emociones para que el mensaje alcance el impacto deseado, el poder de las emociones es incuestionable, siendo en muchos

casos y circunstancia las responsables de nuestro comportamiento, sin embargo, cada persona vive y expresa sus sentimientos según su genética y experiencias de vida.

AUTOESTIMA

Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencia, es un término de psicología estudiado por varios expertos en el área, sin embargo, se utiliza en el habla cotidiano para referirse, de un modo general, al valor que una persona se da a sí misma.

El autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.

TIPOS DE AUTOESTIMA

Alta autoestima: las personas con alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades, de este modo pueden tomar decisiones, asumir riesgo y enfrentarse a tareas con una alta expectativas de éxito, esto se debe a que se ven a sí misma de un modo positivo.

Baja autoestima: las personas con baja autoestima se pueden sentir inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas, otra características de las personas con baja autoestima puede ser la dificultad de mostrarse asertivas, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada.