

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DESARROLLO HUMANO



INVESTIGACIÓN PASIÓN POR EDUCAR

AUBDEMAR ALEGRIA THOMAS

PALENQUE. CHIAPAS A 25 DE JULIO DEL 2020

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional es el conocimiento de nuestras emociones. Es el autoconocimiento, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones con otros individuos. Es ser más feliz mediante la empatía hacia otros. Es algo esencial en nuestras vidas. Sus características son;

- Auto conocerse emocionalmente

Necesitamos conocernos. A cada uno, las emociones le influyen de manera diferente y por eso reaccionamos a las mismas situaciones de manera distinta. Es por eso que cuando reaccionamos de manera desmesurada frente a situaciones cotidianas nos sorprendemos a nosotros mismos. No nos conocemos tanto como creemos.

- Autocontrol de las emociones

Dominar nuestros sentimientos nos ayuda a que no rijan nuestra vida. Algunas emociones son rápidas, otras pueden durarnos horas. Es importante darse cuenta y actuar a tiempo. Nos ahorraríamos muchas discusiones.

- Automotivarse

Optimismo e iniciativa. Tú puedes y sólo tú tienes las herramientas para dominar la situación. Enfocar las emociones hacia objetivos y no hacia obstáculos, nos permite mantener la motivación y el foco puesto en lo importante.

- Empatía y habilidades sociales

¿Por qué reaccionó de esa manera? ¿Qué le pasa?

No sabemos realmente por lo que pasa la gente de nuestro alrededor. Por eso es importante y no juzgar e intentar comprender a la otra persona.

Podemos aprender mucho de las personas que tenemos alrededor. Es una forma también de acercarnos más a la inteligencia emocional, que se aprende y que se puede llegar a potenciar de manera muy satisfactoria.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

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

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIDERAZGO

Es una influencia que se ejerce sobre las personas y que permite incentivarlas para que trabajen en forma entusiasta por un objetivo común. Quien ejerce el liderazgo se conoce como líder.

El liderazgo es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el grupo, equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común.

AFECTOS

Se hace referencia a un sentimiento en el que una persona siente simpatía por otra u otras, porque es inclinado a esa persona, cosa o, porque siente cariño a cualquiera de ellos o a todos.

Asimismo, el afecto es definido como la acción a través de la cual una persona o ser humano le demuestra su amor o cariño a otra o varias personas.

Bibliografía

<https://www.escoeuniversitas.com/comunicacion-emocional-4-claves/#:~:text=La%20comunicaci%C3%B3n%20emocional%20se%20refiere,no%20verbales%20dir ectas%20de%20emoci%C3%B3n.>

<https://www.significados.com/afecto/>

<https://www.crbard.com/vab-guide/El-blog-de-BAV/inteligencia-emocional>

<https://www.significados.com/liderazgo/>