



Karla Cristell Pérez Hernández

Grado: 6to

Grupo: Q

Materia: Desarrollo Humano

Maestro: Alberto de Jesús López.



Inteligencia Emocional:

Se divide en:

Características de la inteligencia emocional:

Definición:

La inteligencia es una habilidad que, aplicada a los seres humanos, se define como la capacidad de resolver problemas nuevos.



Los actos inteligentes son diferentes de las conductas automáticas y hereditarias.

Dimensiones:

Clasificación:

- ❖ Inteligencia lógico-matemática.
- ❖ Inteligencia lingüística
- ❖ Inteligencia visual-espacial
- ❖ Inteligencia interpersonal.
- ❖ Inteligencia intrapersonal.
- ❖ Inteligencia físico-cenestésica.
- ❖ Inteligencia musical.

La inteligencia emocional dará una respuesta emocional adecuada según el contexto, después de un análisis racional.

La relación entre motivación y emoción en este esquema es de bucle, de refuerzo mutuo. Un estado emocional de seguridad y entusiasmo refuerza la motivación del logro y al mismo tiempo la motivación de logro genera estos estados emocionales.

Comunicación emocional

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas.

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

Comunicarse emocionalmente:

Razones:

- ❖ 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.

Liderazgo



Actividad humana que puede ser innovada y adaptarse a las nuevas ideas a través del crecimiento intelectual y organizacional, teniendo como base principal la comunicación

El estilo de liderazgo varía de acuerdo con el tiempo, el lugar y las circunstancias

Capacidades:

- ❖ Ver mas allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente
- ❖ Desafiar posiciones
- ❖ Visión
- ❖ Reunir aliados
- ❖ Crear equipo
- ❖ Persistir e insistir
- ❖ Compartir méritos



Inteligencia emocional:

Se divide en:

Afectos:

Definición:

Los afectos son **construidos psicosocialmente** e incluyen a las emociones y sentimientos.

Pueden ser entendidos como organizadores de la experiencia del self a lo largo de todo el desarrollo, siempre y cuando encuentren la necesaria benevolencia, aceptación, diferenciación, síntesis y reacción de sostenimiento.



Clasificación:

Autoestima:



concepto:

Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

Es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

Consiste en valorarnos, y se desarrolla a partir de la interacción humana

Respeto a ti mismo:

La falta de **RESPECTO** personal es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada.

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.



Pilares del autoestima:

- Vivir conscientemente
- auto aceptarse
- Ser autor responsable
- Tener auto reafirmación
- Vivir con propósito en la vida
- Vivir con integridad

Promoción sana autoestima:

La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores:

- Autocrítica
- Responsabilidad
- Valor propio como persona
- Limite de actos propios y a los demás
- autonomía