



Nombre del alumno:

Yuseni Gómez Roblero

Nombre del profesor:

Lic. María del Carmen Briones Martínez

Licenciatura:

Trabajo Social y Gestión comunitaria

Materia:

Desarrollo humano

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico

Frontera Comalapa, Chiapas a 03 de julio del 2020

Inteligencia emocional

es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones

en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

Origen

surge como un concepto novedoso del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995,

quien escribió un libro titulado "La inteligencia emocional"

explica como la inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas

Inteligencia tradicional

aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona

no llegaba a explicar por qué en ciertos casos una personas con un reducido

la década del 90 que se empezó a considerar que la inteligencia tradicional no era suficiente para el logro de la felicidad y el éxito

Capacidades emocionales adquiridas

es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que la inteligencia no es pura

el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

Reconocimiento y dominio de emociones

Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas

es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.

Flexibilidad y adaptabilidad

Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones

por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

la persona era mucho más productiva si poseía un control de la inteligencia emocional

Empatía

es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente.

pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada

Es decir, no solo comprende las emociones propias y ajenas sino que las transforma para el beneficio de ambas.

Inteligencia emocional

características de la inteligencia emocional

Educación de las emociones

según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc.)

Transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.

Solidaridad con otros

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros.

implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita

Asertividad

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones

sus emociones no le dominan sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás.

Capacidades para liderar

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros.

busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas

lo ejecuta no solo desde la palabra sino también desde la percepción, comunicando de manera global y dirigiendo a un grupo ya sea de trabajo, de estudio, religioso, etc.

comunicación emocional

la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.

la transmisión de nuestras emociones a otras personas.

consiste en saber transmitir nuestras emociones a nuestro público, ya sea una audiencia multitudinaria o una única persona que está pendiente de lo que decimos.

es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica, es decir el emisor, pero también de la persona o grupo de personas que reciben el mensaje, es decir los receptores

la importancia de la comunicación emocional

Evitar conflictos y discusiones. La gente no podrá criticar nuestros argumentos

La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más

Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más. Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente

Justificaremos más nuestros actos. Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos