



**Nombre de alumnos: Dania marthita flores Abelar**

**Nombre del profesor: NAYELI  
MORALES GOMEZ**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico**

**Materia: DESARROLLO HUMANO**

**Grado: SEXTO**

**Grupo: B**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 2 de septiembre de 2020**



## Características de la inteligencia emocional

### La Inteligencia

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

### Autoconocerse 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

La base de la inteligencia emocional se basa en conocer nuestras emociones y poder utilizarlas de manera acertada, para tomar buenas decisiones que nos ayuden a vivir la vida que hemos elegido vivir. Nos pueden ayudar también a superar enfermedades, puesto que ver la vida con perspectiva y positivismo ayuda en la recuperación y superación de estas

### 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

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

## Características de la inteligencia emocional

### barrera emocional

cuando las emociones negativas toman el control, limitan el acceso exclusivamente al conocimiento que favorece sus puntos de vista estrechos. Cuando una persona se enoja o teme, cada palabra que usa en una discusión recurre a enlaces contextuales que favorecen la ira o el miedo. Durante los intercambios, la persona recalcitrante no acepta la presencia de un problema ni la necesidad

### Percibir la emoción

Esta primera habilidad implica, como lo indica el término, poder leer las emociones con precisión. Si somos emocionalmente conscientes, sabemos si una emoción proviene de nosotros o si proviene de algo o de alguien más. Quizás estemos teniendo un mal día y entonces atribuimos emociones negativas a todos los demás con los que nos encontramos.

### Facilitar la emoción

facilitar la emoción, debemos poder evaluar diferentes emociones en una situación y poder unir las de una manera útil. El ejemplo que proporciona la psicología del consumidor es muy ilustrativo. Si nos enfrentamos a un vendedor agresivo, es muy probable que nos fastidiemos porque no nos gusta que nos traten de esa manera. Sin embargo, si estamos utilizando nuestra capacidad emocional, encontraremos otra manera de hacerle saber al vendedor que nos molesta este enfoque agresivo

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. Actualmente, con el avance de la neurociencia y sus aplicaciones, la comunicación emocional podría estar encuadrada dentro de la denominada NeuroComunicación, en lo referente a la comunicación personal

### Entender la emoción

Las emociones rara vez permanecen estáticas en el tiempo. La mejor manera de entender la emoción, entonces, es verla como algo transitorio. A partir de ahí, podemos beneficiarnos con la " previsión afectiva ". Este término se refiere a la capacidad de predecir cuáles serán nuestras emociones en el futuro

### Manejar la emoción

La autorregulación de las emociones es quizás una de las hazañas más difíciles que podemos lograr, especialmente cuando experimentamos una emoción fuerte. En una situación de consumo, Kidwell y Hasford sugieren que la regulación de las emociones puede evitar que gastemos excesivamente de manera impulsiva. Además, la regulación de nuestras emociones significa que no perderemos la calma cuando un artículo está agotado