



Wendi Joana Gómez Gordillo

Javier Iván Godínez

Súper nota

Desarrollo humano

6° cuatrimestre

Grupo: A

Inteligencia emocional

Características de la inteligencia emocional

Inteligencia

La inteligencia es una habilidad que, aplicada a los seres humanos, se define como la capacidad de resolver problemas nuevos. Esta habilidad se fundamenta en la capacidad de asociar varios fenómenos aislados y encontrar un nexo enfocado a resolver un problema.

Siete dimensiones de la inteligencia humana

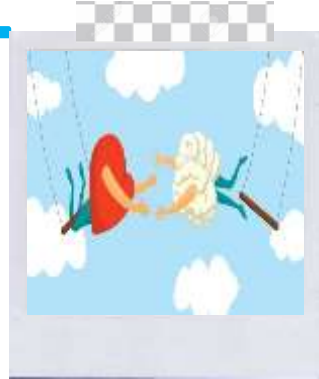
1. Inteligencia lógico- matemática.
2. Inteligencia lingüística.
3. Inteligencia visual-espacial.
4. inteligencia interpersonal.
5. inteligencia intrapersonal.
6. inteligencia físico- cenestésica.
7. inteligencia musical.

Inteligencia emocional (el origen).

El concepto inteligencia emocional fue creado por Peter Salovey y John D. Mayer en 1990.

En concreto, Salovey y Mayer definen la inteligencia emocional en cinco competencias principales:

*conocimiento de las propias emociones, *capacidad de controlar emociones, *capacidad de auto motivarse, *capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás y *control de las relaciones.



Comunicación emocional

Definición

La comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona.

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo.

La importancia de la comunicación emocional

Pau Navarro (2014), cuatro razones para comunicarse emocionalmente.

- 1) Evitar conflictos y discusiones.
- 2) Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
- 3) La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
- 4) Justificaremos más nuestros actos.



Liderazgo

Definición

el liderazgo es una 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

Capacidades esenciales de un líder

- Ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente.
- Desafiar suposiciones.
- Visión.
- Reunir aliados.
- Crear un equipo.
- Persistir e insistir.
- Compartir los méritos.

Definiciones

Afectos

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

el afecto es la experiencia psicológica más elemental a la que se tiene acceso mediante introspección y constituye el núcleo central de la emoción.

- Proporcionar afecto es *algo* que requiere esfuerzo.
- El afecto es *algo* que fluye entre las personas, *algo* que se da y se recibe.



Biografías

<https://habilidadesocial.com/claves-de-la-comunicacion-emocional/>

<https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>