

Cuadro sinóptico.
Desarrollo Humano
Lic. Adriana Marisela Morales Sol

PRESENTA EL ALUMNO:

Luis Fabián Martínez Roblero

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

6to. Cuatrimestre “B” Semiescolarizado.

Frontera Comalapa, Chiapas.

A 12 de julio del 2020

Inteligencia emocional

Definición

Son habilidades de ser capaz de motivarse y persistir en decepciones controlar el impulso y demorarla, gratificación, regular humor y evitar trastornos.

Componentes de la inteligencia

Hatch y Garden

- Organización de grupos
- Negociación de soluciones
- Conexiones personales
- Análisis social

Naturaleza de la inteligencia emocional

Existen personas con CI bajo y personas con CI alto.

Spetrum reconoce que la habilidad va más allá de conocimientos escolares

Inteligencia interpersonal:

- Liderazgo
- Capacidad de resolver conflictos
- Capacidad de cultivar relaciones y mantener amistades

Saby y sus 5 esferas principales:

- Conocer las propias emociones
- manejar las emociones
- la propia motivación
- reconocer las emociones en los demás
- manejar las relaciones

Conócete a ti mismo

El "ego observador": es la capacidad de conciencia de uno mismo que permite al analista dominar sus propias reacciones de lo que el paciente nos esta diciendo

Jhon Mayer formulo la teoría de la inteligencia emocional donde cree que la gente adopta estilos para responder y enfrentarse a sus emociones

- Sumergido
- Aceptador

Aptitud magistral

Memoria activa: hace posible todos los esfuerzos
Pensamiento positivo: por medio de la esperanza.
Empatía: por medio de la sintonía

serenarse

Dominar la capacidad de reaccionar rápidamente del desbordamiento ocasionado

Inteligencia emocional aplicada

La desintoxicante charla con uno mismo

Exige el control de los pensamientos

Escuchar y hablar sin estar a la defensiva

Es una habilidad de unidad

Critica ingeniosa

Se centra en lo que la persona ha hecho y puede hacer en lugar de convertir un rasgo de carácter en un trabajo mal hecho