



**NOMBRE DE ALUMNOS: REY NOEL SANTIAGO  
HERNÁNDEZ**

**NOMBRE DEL PROFESOR: JAVIER IVAN GODÍNEZ**

**NOMBRE DEL TRABAJO: CARACTERÍSTICAS DE LA  
INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**MATERIA: DESARROLLO HUMANO**

**GRADO: 6TO CUATRIMESTRE**

**GRUPO: "A"**

# CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Inteligencia

Es la habilidad que tiene toda persona para poder resolver nuevos problemas, son hábitos que realizamos en nuestra vida diaria para poder lograr objetivos, poder realizar de la mejor manera nuestras actividades. Estos hábitos o habilidades son diferentes en cada persona porque todos son diferentes, y cada uno puede desarrollar mejor unas acciones que otras.

## Psicólogo Howard Gardner

Propone siete dimensiones las cuales definen la inteligencia, en los diferentes hábitos.

- a) Inteligencia lógico-matemática.
- b) Inteligencia lingüística.
- c) Inteligencia visual-espacial.
- d) Inteligencia interpersonal.
- e) Inteligencia intrapersonal.
- f) Inteligencia físico-cenestésica.
- g) Inteligencia musical.

Estas siete dimensiones son muy importantes porque son habilidades con las que las personas pueden resolver problemas en su vida cotidiana, poder llevar una vida más tranquila y saludable ya que se desarrollara mejor con su entorno.

## Dominios del desarrollo

- -Desarrollo físico: crecimiento del cuerpo y el cerebro y cambio o estabilidad en las capacidades sensoriales, habilidades motoras y la salud.
- -Desarrollo cognoscitivo: habilidades mentales como el aprendizaje, atención, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento y creatividad
- -Desarrollo psicosocial: emociones, personalidad y relaciones sociales

## Inteligencia emocional

Según Peter Salovey y John D. Mayer proponen 5 puntos que definen a la inteligencia emocional.

- Conocimiento de las propias emociones.
- Capacidad de controlar las emociones.
- Capacidad de automotivarse.
- Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás.
- Control de las relaciones.

Según Daniel Goleman la inteligencia emocional es que una persona analice y responda de manera adecuada ante una reacción emocional, que las acciones que realice sean un bien para él y para los demás.

## Habilidades de la inteligencia emocional

Principalmente relacionar la inteligencia con la emoción ayuda a que las personas encuentren un mayor bienestar en las personas, mejor autonomía. Estas habilidades también dependen los de los diferentes autores como la definen.

Estas habilidades emocionales son muy importantes porque buscan que las personas se motiven, se sientan más seguras, tranquilas, aprendan a controlar sus emociones y reaccionar de manera saludable, respetar las emociones, sentimientos, acciones de los demás, poder relacionarse con los demás.

## Las emociones no se controlan

Las emociones no se pueden controlar ya que son respuestas que surgen por algún estímulo de manera espontánea, únicamente las podemos regular utilizando nuestra inteligencia, para analizar cuál será la mejor acción que realizaremos que será un bien para nosotros sin dañar a los demás.

McClelland ha definido tres grandes necesidades sociales que responden a tres grandes motivos: motivo de logro, motivo de afiliación y motivo de poder.

## LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Domenec Benaiges (2014),

Según el, la comunicación es transmitir una mensaje entre dos o más personas, lo importante no es solo mandar el mensaje sino que la persona receptora debe entenderlo.

### Comunicación emocional

La comunicación emocional es compartir nuestras emociones con los demás, de una mejor manera, más saludable. A diario nos comunicamos con las personas ya sea de manera verbal o a través de una sonrisa, con la forma de andar, de mirar, con los silencios, somos lo que comunicamos en muchos sentidos. Es importante que reaccionemos con inteligencia tomando en cuenta nuestras acciones, comentarios, actitudes con los demás para no perjudicarlas y establecer una relación y comunicación saludable.

### Importancia

Para Pau Navarro (2014), existen 4 razones para comunicarse emocionalmente:

- 1) Evitar conflictos y discusiones. La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.
- 2) Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más. Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente.
- 3) La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más. La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos.
- 4) Justificaremos más nuestros actos. La gente entenderá que son las emociones las que nos han movido a actuar como actuamos y que no lo hacemos por capricho, azar o incluso premeditación.

## LIDERAZGO

### ¿Qué es?

. Es dirigir algún equipo o grupo pero tomando en cuenta nuestras habilidades, es importante que la persona que va a ser líder debe de dominar las acciones que se van a realizar para que puedan lograr el objetivo. Cada persona puede ser líder pero tomando en cuenta cuáles son sus habilidades, en que se desempeña mejor, que le gusta, para que sienta bien.

### Desarrollar el liderazgo

Existen tres formas para desarrollar el liderazgo, la primera es conocerse la segunda, desarrollar la capacidad de percibir las emociones en los otros lo que convencionalmente se le llama empatía; y la tercera, saber comunicar

### Buena comunicación

Es muy importante porque en un grupo de trabajo tiene que actuar con inteligencia para que las acciones que se realicen no perjudiquen a los demás, a través de una buena comunicación para que puedan trabajar bien de manera saludable.

Es importante que sean escuchadas las opiniones de las personas, ya que a través de eso se pueden tomar las mejores decisiones para todos.

### Capacidades esenciales

1. Ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente.
2. Desafiar suposiciones.
3. La visión ayuda superar las dificultades.
4. Reunir aliados.
5. Crear un equipo.
6. Persistir e insistir.
7. Compartir los méritos.