



**José Luis Hernández Álvarez**

**Javier Ivan Godínes**

**Cuadro sinóptico**

**Desarrollo humano**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 6 cuatrimestre**

**Grupo: “B”**

# CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

## Inteligencia

¿Que es?

es una habilidad que, aplicada a los seres humanos, se define como la capacidad de resolver problemas nuevos.

Los actos inteligentes

son diferentes de las conductas automáticas y hereditarias.

se desarrolla una teoría en la cual define la inteligencia humana en siete dimensiones.

Inteligencia lógico-matemática. Habilidad para usar el razonamiento.

Inteligencia lingüística. Habilidad para entender y usar las palabras.

Inteligencia visual-espacial. Capacidad de reconocimiento y reproducción de formas geométricas y de orientación en el espacio.

Inteligencia interpersonal. Habilidad para comprender los estados de ánimo de las personas que nos rodean y la capacidad de modelarlos.

Inteligencia intrapersonal. Habilidad para conocer y entender los propios sentimientos y emociones, y para usarlos como guía de nuestro comportamiento.

Inteligencia físico-cenestésica. Habilidad para realizar movimientos físicos con gracia y precisión.

Inteligencia musical. Habilidad para reconocer, reproducir y componer melodías musicales.

## Inteligencia emocional

Salovey y Mayer definen la inteligencia emocional en cinco competencias principales

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.

Las habilidades o competencias propias de la inteligencia emocional varían según los autores.

Conocimiento de uno mismo: reconocer los estados emocionales propios, los diálogos internos, los cambios de humor, los pensamientos distorsionados

Capacidad de gestionar y regular las emociones; relajarse en estados de tensión, asociar las señales fisiológicas con las emociones vividas, adaptar la respuesta emocional adecuada al contexto

Motivación: hacer que las emociones nos ayuden a conseguir nuestros objetivos y buscar la satisfacción al hacerlo.

La autoconsciencia: tener la capacidad para entender nuestras emociones, nuestras potencialidades y debilidades, para elaborar autoevaluaciones con la máxima objetividad, comprender la frustración

Las competencias sociales

Empatía y conocimiento de las emociones de los otros y de sus respuestas para actuar de manera adecuada.

Resolución de conflictos en las relaciones con los demás.

Habilidades sociales en las relaciones con los demás.

¿Podemos controlar las emociones?

las emociones planteado con anterioridad, podemos afirmar que éstas no pueden «controlarse» como se controla la velocidad al caminar.

yo puedo estar quieto, andar despacio, andar rápidamente o correr. Y esta conducta la puedo hacer sin necesidad de un estímulo exterior.

En realidad, lo que hacen es posponer la respuesta emocional que acabará surgiendo.

La respuesta a la emoción de rabia o enojo, provocada por el trato injusto que hemos comentado

puede darse con la primera persona que encuentre, ya sea una compañera de trabajo, su hijo, su pareja o el cajero del supermercado.

Las Emociones Pueden Regularse, No Controlarse

En primer lugar, aceptar la existencia de este mecanismo emocional, que es una herramienta de supervivencia.

en segundo lugar, regular la respuesta emocional, tanto en intensidad como en el tipo de respuesta.

Motivos Primarios Y Motivos Secundarios: Emociones Primarias Y Emociones Sociales

Los motivos primarios son de tipo biológico y de adaptación ambiental

Los motivos secundarios son los llamados sociales.

Concretamente cada necesidad puede definirse de la siguiente manera

De logro. Afán de conseguir el éxito, evitar el fracaso y realizarse según un modelo establecido de éxito

De poder. Necesidad de influir sobre los otros y ejercer control.

De afiliación. Necesidad de tener relaciones interpersonales afectivas.

Podemos acompañar cada motivo social con una lista de emociones o sentimientos

Logro: excitación, entusiasmo, alegría, euforia, satisfacción.

Poder: seguridad, tranquilidad, satisfacción, pasión, orgullo, plenitud

Afiliación: afecto, simpatía, aprecio, solidaridad, ternura, atracción, confianza.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

### la comunicación

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

### La comunicación emocional

es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas.

Evitar conflictos y discusiones.

Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.

### La importancia

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

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

## LIDERAZGO.

constituye la influencia interpersonal ejercida en una situación dirigida a través del proceso de comunicación humana a la consecución de uno o diversos objetivos específicos

### tres formas de 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

la tercera, saber comunicar. ya que el líder precisa su capacidad de escuchar.

### siete capacidades esenciales

Ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente.

Desafiar suposiciones. Los nuevos líderes procuran descubrir nuevas vías.

La visión ayuda superar las dificultades y ofrece el panorama general de donde la organización quiere estar en el futuro.

Reunir aliados. La importancia de formar una coalición de colaboradores es obvia y confirmada.

Crear un equipo. El papel del líder es apoyar un equipo de entusiastas, como facilitador y no como entrenador

Persistir e insistir. El cambio es una tarea ardua que, al principio, puede parecer un fracaso.

Compartir los méritos. Aunque la idea inicial fuese suya, el líder debe repartir los créditos.