



Nombre De Alumno: Andrea Elizabeth Moreno López

Nombre del profesor: Javier Iván Godínez

Nombre Del Trabajo: Inteligencia Emocional

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6

Grupo: C

Comitán De Domínguez Chiapas A 25 De Julio Del 2020

3.1 Características de la inteligencia emocional

Inteligencia

Capacidad de resolver problemas nuevos

Los actos inteligentes son diferentes a las conductas automáticas y hereditarias

Psicólogo Howard Gardner propuso 7 inteligencias del ser humano

- Lógica matemática
- Lingüística
- Visual-espacial
- Interpersonal
- Intrapersonal
- Físico-cenestésica
- Músca

Inteligencia emocional

Dos principales de inteligencias

- Inteligencia interpersonal
- Inteligencia intrapersonal

Nos permite distinguir estados de ánimo, motivaciones, temperamento de los otros y el autoconocimiento. Los sentimientos a aprender a discriminarlos y a utilizarlos con elementos para orientar la conducta

Las emociones pueden regularse y no controlarse

Las emociones no se controlan, ya que solo tardamos en la respuesta emocional

Regular la respuesta emocional es una habilidad útil, en muchos contextos sociales y también es útil para el propio equilibrio y bienestar personal

Motivos primarios y motivos secundarios

Motivos primarios son de tipo biológico, aquellos que son de supervivencia y de adaptación ambiental como:
Sed, hambre, cansancio

Motivos secundarios son los llamados sociales, aquellos que no son necesarios para la supervivencia humana ejemplos:
Motivo de logro, motivo de poder y motivo de afiliación

3.2 La comunicación emocional

Comunicación

Es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre mínimo dos personas

Comunicación emocional

La transmisión de nuestras emociones a otras personas

Comunicación de forma emocional implica tenerlo claro que emociones estamos sintiendo y que van a sentir los demás cuando se los transmita

Importancia de la comunicación emocional

- Evita conflictos y discusiones
- Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más
- La persona con la que estamos hablando se abrirá y sincerará más
- Justificaremos más nuestros actos

3.3 Liderazgo

Liderazgo

Constituye la influencia interpersonal ejercida en una situación dirigida a través del proceso de comunicación humana

5 formas de desarrollar liderazgo según Carlos Renck

La primera es conocer

La segunda desarrolla la capacidad de percibir las emociones en los otros, convencionalmente se le llama empatía

La tercera es saber comunicar

Rosabeth Moss Kanter planeta 7 capacidades esenciales dominadas por el líder

- Ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente
- Desafiar suposiciones el descubrir nuevas vías
- Visión
- Reunir aliados
- Crear un equipo
- Persistir e insistir
- Compartir logros

Bibliografías

Recuperado de antología desarrollo humano