



**Nombre de la alumna: Mercedes Yojani
Quiñonez Gómez.**

**Nombre del profesor: Javier Ivan Godines
Hernández**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico de
inteligencia emocional unidad III**

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6to. Cuatrimestre

Grupo: 6to.C

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de julio del 2020.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Características de la inteligencia emocional

Antecedentes de inteligencia emocional: Concepto creado por Peter Salovey y John D. Mayer en 1990. Daniel Goleman en 1995 popularizo y divulgo esta expresión en su obra.

Definición de inteligencia: capacidad de resolver problemas nuevos. Inteligencia emocional: consiste en procesar de manera racional las respuestas emocionales, crear un dialogo entre la inteligencia y la emoción.

Áreas de la inteligencia emocional

Inteligencia intrapersonal: Habilidad para conocer y entender los propios sentimientos y emociones, y para usarlos como guía de nuestro comportamiento. (Autoconciencia, control emocional, motivación).
Inteligencia interpersonal: Habilidad para comprender los estados de ánimo de las personas que nos rodean y la capacidad de modelarlos. (Empatía, habilidades sociales).

Competencias o habilidades de la inteligencia emocional

- Autoconocimiento emocional: Saber de manera objetiva lo que ocurre en nuestro interior. Se identifica evalúa la intensidad y manejan las emociones.
- Control emocional: Saber serenarse liberarse de la ansiedad, de la irritación, o de melancolías.
- Motivación y autorregulación: Movilizan las emociones dirigiendo el comportamiento a una meta específica.
- Empatía: base de la solidaridad y la tolerancia. Es la capacidad de experimentar las emociones de otros.
- Habilidades sociales: Favorecen las relaciones con los demás. Permiten la comunicación, resolución de problemas, trabajo en equipo.

La comunicación emocional

Es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica, (emisor), pero también de la o grupo de personas que reciben el mensaje (receptores).

Importancia de la comunicación emocional.
-Evitar conflictos y discusiones.
-Nuestro interlocutor empatizara mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
-La persona con las que estemos hablando se abrirá y sincerara más.
-Justificaremos más nuestros actos.

Liderazgo

Constituye la influencia interpersonal dirigida a través del proceso de comunicación.

Formas de desarrollar liderazgo: Conocerse, desarrollo de empatía y saber comunicar.

Bibliografía: antología UDS UNIDAD 3