

CUADRO SINOPTICO

DESARROLLO HUMANO
LIC. BELLA RAQUEL LOPEZ GARCIA

PRESENTA EL ALUMNO:

Abraham Sánchez Pérez

CUATRIMESTRE, GRUPO y MODALIDAD:

6to, "A" semiescolarizado

Frontera Comalapa, Chiapas 12 de junio del 2020.

Características de la inteligencia emocional y comunicación emocional

Inteligencia

Es una habilidad que aplicada a los seres humanos, se define como la capacidad de resolver problemas nuevos. Esta habilidad se fundamenta en la capacidad de asociar varios fenómenos aislados y encontrar un nexo enfocado en resolver un problema

Inteligencia emocional (origen)

Concepto creado por Peter Salovey y John D. Mayer, en 1990 definiéndolo en cinco competencias principales.

- conocimiento de las propias emociones
- Capacidad de recordar emociones
- capacidad de auto motivarse
- capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás
- control de relaciones

¿Podemos controlar las emociones?

Estas no se pueden controlar como se controla la velocidad de caminar, aquellos que afirman que pueden hacerlo. En realidad posponen la respuesta emocional que acabara surgiendo

Las emociones pueden regularse no controlarse

Es imposible reprimir la respuesta emocional del cuerpo, no podemos controlarlo, lo que si se puede hacer es regular la respuesta emocional.

¿Las emociones ayudan a motivarnos?

Sin entrar en detalles sobre si una persona con inteligencia emocional se motiva así mismo podemos establecer claras relaciones en nuestras vivencias y respuestas emocionales y las diferentes aproximaciones o teorías sobre el fenómeno de la motivación.

Motivos primarios y motivos secundarios

Motivos primarios son los de tipo biológico, como lo son el hambre, sed, cansancio, etc.

Motivos secundarios son los de tipo social, como lo son, motivo de logro, motivo de afiliación y motivo de poder.

Comunicación emocional

Es la trasmisión de nuestras emociones a otras personas, es la inclusión de nuestras emociones en lo que nos comunicamos.

La importancia de la comunicación emocional

Cuatro razones.

- evitar conflictos y discusiones
- nuestro interlocutor comprenderá mejor con nosotros y sentirá que nos conoce mas
- la personal con la que estamos hablando se abrirá y sincerara más.
- justificaremos más nuestros actos.