

"DESARROLLO HUMANO"

**CASTILLO MORENO LUZ MARIA
PRESENTA:**

REPORTE DE LECTURA.
RUBISELA YANETT VÁZQUEZ HERNÁNDEZ.

**6 CUATRIMESTRE
LIC. PSICOLOGÍA
SEMIESCOLARIZADO**

06/06/2020.

UNIDAD III. INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia es una habilidad de nosotros como seres humanos, se define como la capacidad de resolver problemas nuevos, es una habilidad que se fundamenta en la capacidad de asociar varios fenómenos aislados y encontrar un nexo enfocado a resolver un problema, en los actos inteligentes son diferentes de las conductas automáticas y hereditarias, así al lenguaje y a la memoria tenemos una gran capacidad para hacer asociaciones, hay siete dimensiones de la inteligencia, destacan dos las cuales van estrechamente ligadas al concepto de inteligencia emocional: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal, el concepto inteligencia emocional fue creado por Peter Salovey y John D. Salovey y Mayer definen la inteligencia emocional en cinco competencias principales, que son el conocimiento de las propias emociones, las capacidad de controlar las emociones, la capacidad de automotivarse, así como la capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás y el control de las relaciones. La inteligencia intrapersonal modelo de Gardner: conocimiento de uno mismo, capacidad de gestionar y regular las emociones, motivación y la autoconsciencia, las emociones nos hablan de la necesidad del control emocional o bien del autocontrol emocional, estos mecanismos de conducta no funcionan en las respuestas emocionales. las emociones pueden regularse, no controlarse, Regular la respuesta puede interpretarse como un tipo de control a pesar de que una regulación no es propiamente un control, ya que no podemos evitar la respuesta emocional.

La capacidad de la persona para motivarse a sí misma, la causa de la motivación se divide en motivos primarios y secundarios, los motivos primarios son de tipo biológico como el peligro, exploración visual y manipulación de objetos. La división ya relaciona los motivos primarios con emociones básicas como el dolor ante el hambre, la sed y la sorpresas, curiosidad o alegría, ante un descubrimiento o éxito en la manipulación de un objeto, los motivos secundarios son los llamados sociales, es complejo y diversas, se consideran motivos secundarios aquellos que no son necesarios para la supervivencia humana. La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas, es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo, el que busca el liderazgo y como lo ejerce, primero es preciso que los líderes se conozcan mejor ellos mismos, para percibir lo que les gusta, lo que no les gusta, lo que hacen bien y lo que hacen errado, los afectos contribuyen al desarrollo de la personalidad total, los afectos pueden ser entendidos como organizadores de la experiencia del self a lo largo de todo el desarrollo, siempre y cuando encuentren la necesaria benevolencia, aceptación, diferenciación, síntesis y reacción de sostenimiento, la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad, el respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la

posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

Los seis pilares de la autoestima: la práctica de vivir conscientemente, la práctica de aceptarse a sí mismo, la práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo, la práctica de la autoafirmación, la práctica de vivir con propósito, y la práctica de la integridad personal. La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje.