



Nombre de alumnos: De León López Lidia

Nombre del profesor: María del Carmen

Nombre del trabajo: Ensayo de Inteligencia Emocional

Materia: Desarrollo Humano

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6 cuatrimestre

Grupo: B"

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de septiembre de 2019.

INTRODUCCION

En el presente trabajo daré a conocer un tema muy importante para cada uno de nosotros el cual nos permitirá contar con conocimientos sobre el tema inteligencias emocionales ya que es un tema muy importante, es por ello que les invito a que tomemos por importancia dicho tema ya que en ello nos menciona como debemos expresar nuestros sentimientos y como actuar cuando se nos presente casos, así también hablare sobre un tema que será de mucho interés para la persona que vea dicho trabajo ya que el tema nos incumbe porque nos habla de la autoestima en ello nos habla sobre un punto muy importante que es sobre la autoaceptación que de esa manera nos ayudara en el crecimiento de uno mismo y no solo de ese tema sino que nos habla de otros temas de mucha importancia por ende invito a ver dicha información que contiene este trabajo.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

En el desarrollo del presente trabajo se pretende demostrar la inteligencia emocional, sus características así mismo de donde se originó entre otros puntos que son de mucha importancia para nuestro uso de conocimientos

CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para comprender a la inteligencia emocional, se debe tener claro el fundamento teórico que la justifica, desde la base inteligencia y emoción.

Inteligencia: es una habilidad que, aplicado a los seres humanos, se define como la capacidad de resolver problemas nuevos, esta capacidad se fundamenta en la capacidad de asociar varios fenómenos aislados y encontrar un nexo enfocado a resolver un problema.

Los actos inteligentes son diferentes de las conductas automáticas y hereditarias. La mayoría de seres vivos actúa solo siguiendo las conductas instintivas, heredadas genéticamente y por esa razón repiten siempre los mismos hábitos y, cuando cambia el entorno, no saben adaptarse porque no son inteligentes, o sea, no saben resolver problemas nuevos.

Podemos ver que la psicología clásica definía y medía la inteligencia alrededor de dos grandes habilidades: la capacidad lógica-matemática y la capacidad lingüística, y por eso los primeros test de inteligencia constaban básicamente de pruebas de lenguaje y pruebas de razonamiento matemático y lógico.

El psicólogo Howard Gardner propone una visión más profunda y desarrolló una teoría en la cual define la inteligencia humana en siete dimensiones estas inteligencias son las siguientes:

- A) Inteligencia lógica-matemática. Habilidad para usar el razonamiento.
- B) Inteligencia lingüística. Habilidad para entender y usar las palabras.
- C) Inteligencia visual-especial. Capacidad de reconocimientos y reproducción de formas genéticas y reproducción de formas geométricas y de orientación en el espacio.
- D) Inteligencia interpersonal. Habilidad para comprender los estados de ánimo de las personas que nos rodean.
- E) Inteligencia intrapersonal. Habilidad para conocer y entender los propios sentimientos y emociones y para usarlo como guía de nuestro comportamiento.
- F) Inteligencia físico-cenestésica. Habilidad para realizar movimientos físicos con gracia y precisión

G) Inteligencia musical: habilidad para reconocer reproducir y componer melodías musicales.

De estas siete dimensiones de la inteligencia destacan 2 que van estrechamente ligados al concepto de inteligencia emocional: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal, es decir la inteligencia que nos permite distinguir estados de ánimo, motivaciones, temperamentos de los otros y el autoconocimiento, o sea, el acceso a la propia vida emocional, a los sentimientos, a aprender a discriminarlos y utilizarlas como elementos para orientar la conducta.

Inteligencia emocional: (el origen) el concepto de inteligencia emocional fue creado por Peter Salovey y Jhon D. Mayer en 1990, a pesar de que en 1988 ya citan esta expresión en artículo sobre el tema 2 estas psicólogos forman parte de la corriente crítica contra el concepto tradicional de considerar la inteligencia sólo desde el punto de vista lógica-matemática y lingüístico, que valora la inteligencia únicamente desde la óptica del coeficiente de inteligencia. En concreto, Salovey y Mayer definen la inteligencia emocional en 5 competencias principales:

- A) Conocimiento de las propias emociones.
- B) Capacidad de controlar las emociones.
- C) Capacidad de automatizarse.
- D) Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás
- E) Control de las relaciones.

La inteligencia emocional consiste en procesar de manera racional las respuestas emocionales, en crear un diálogo entre la inteligencia y la emoción. Este diálogo entre razón y emoción no implica actuar lógicamente y fríamente, ni tampoco hacerlo de manera visceral y apasionada.

La inteligencia emocional dará una respuesta emocional adecuada según el contexto, después de un análisis racional.

Una persona inteligente emocionalmente tendrá la capacidad de adecuar y regular su respuesta teniendo en cuenta su propio bien y el bien de las otras

utilizando la racionalidad.

Un buen conocimiento de uno mismo o bien una actitud flexible nos permiten actuar de forma que no nos perjudicamos ni perjudicamos a los demás.

El concepto de inteligencia emocional implica que es una capacidad que se puede educar, cambiar, desarrollar y mejorar, como las otras habilidades intelectuales. Al mismo tiempo nos permite liberarnos de la creencia de que ante las emociones (las pasiones que decían los clásicos) no se puede hacer nada, es decir, que los seres humanos somos víctimas de nuestras emociones.

Al relacionar inteligencias con emoción, la conducta humana aumenta su grado de autonomía y se orienta así su bienestar inteligencia intrapersonal según el modelo de Warner son las siguientes:

- A) Conocimientos de uno mismo.
- B) Capacidad de gestionar y regular las emociones.
- C) Motivación.
- D) La autoconciencia.

Así las competencias sociales (inteligencias intrapersonal, según el modelo de Warner) Son las siguientes:

- A) Empatía y conocimientos de las emociones de los otros y de sus respuestas para actuar de manera adecuada.
- B) Resolución del conflicto en las relaciones con los demás.
- C) Habilidades sociales en las relaciones con los demás.

Daré respuesta a una pregunta muy importante la cual es ¿Podemos controlar las emociones? Claro que podemos, en ello encontramos técnicas las cuales está comprobada una es, mantener la calma, intentar no pensar lo que te preocupa, presionarte para tener pensamientos positivos, Etc.

¿ las emociones ayudan a motivarnos? Por su puesto porque el manejo de las emociones son la clave para a ser aprendiz y eficaz.

Existen ciertos motivos los cuales veremos en esta información, motivos primarios y motivos secundarios: Emociones primarios y emociones secundarios.

Los motivos primarios son de tipo biológico (sed, hambre, cansancio) y de adaptación ambiental (Evitación de dolor, evitación de peligro, exploración visual y manipulación de objetos).

Los motivos secundario son los llamados sociales, se consideran motivos secundarios aquellos que no son necesarios para la supervivencia humana.

McClelland a definido tres grandes necesidades sociales que responden a tres grandes motivos:

Motivos de logro, motivo de afiliación y motivos de poder. Estas tres necesidades o motivos se ven configurado a lo largo de la vida de una persona, es decir, son aprendidas.

Cada necesidad puede definirse de la siguiente manera:

- A) De logro. Afán de conseguir el éxito, evitar el fracaso y realizarse según un modelo establecido de éxito.
- B) De poder. Necesidad de influir sobre las otras y ejercer control.
- C) De afiliación. Necesidad de tener relaciones interpersonales afectivas.

Estas tres motivaciones sociales van acompañados con claridad de emociones y sentimientos que las refuerzan podemos acompañar cada motivo social con una lista de emociones o sentimientos:

- A) Logro: excitación, entusiasmo, alegría, euforia, satisfacción.
- B) Poder: seguridad, tranquilidad, satisfacción, pasión, orgullo, plenitud.
- C) Afiliación: afectos, simpatía, aprecio, solidaridad, ternura, atracción, confianza.

LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL.

De acuerdo a la opinión de Domenec Benaiges nos dice que la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo dos personas.

Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje, sino hacer llegar su contenido a la otra persona, la otra persona tiene que descifrar el mensaje y tiene que entenderlo sólo así la comunicación es completa.

La comunicación emocional es sencillamente la transmisión de nuestras emociones a otras personas. La comunicación como bien sabemos existe siempre, es la base fundamental en la cual nosotros transmitimos lo que pensamos o sentimos con ciertas personas.

Comunicar de forma emocional implica tener claro que emociones estamos sintiendo y que van a sentir los demás cuando les estamos transmitiendo. Las emociones se contagian se propagan. Una sonrisa puede contagiar sonrisa del mismo modo que un grito genera otros. Y ambas cosas son la manifestación de una emoción. Así pues, la comunicación emocional consiste en saber transmitir nuestras emociones a nuestro público y estaría pendiente de lo que decimos y de lo que no decimos y de como lo decimos.

Por lo tanto, la comunicación emocional es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica, pero también de la persona o grupo que recibe del mensaje.

- **La importancia de la comunicación emocional:**
Para Pauk Navarro existe cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:
 - 1) Evitar conflicto y discusiones.
 - 2) Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
 - 3) La persona con la que estamos hablando se abrirá y sincerará más.
 - 4) Justificaremos más nuestros actos.

LUDERAZGO

El liderazgo es una actitud humana que puede ser innovada y adaptarse a las nuevas ideas a través del crecimiento intelectual y organizacional teniendo como base principal la comunicación.

- ¿Qué busca el liderazgo? Y como se 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 hacer errado.

Los liderazgos basados en los principios que construyen confianza, es el elemento que falta en las organizaciones, Rosa Beth Muss Rafter plantea: para que la organización acompañe al cambio, los líderes deben dominar siete capacidades esenciales:

- Ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede hacer diferente.
- Desafiar suposiciones.

- Visión.
- Reunir aliados.
- Crear un equipo.
- Persistir e insistir.
- Compartir los méritos.

AFECTOS

Los afectos son construidos psicosocialmente e incluyen en las emociones y sentimientos.

También se dice que el afecto es la experiencias Psicológica más elemental a la que se tiene acceso mediante introspección constituye el núcleo central de la emoción, pues los efectos se sienten, al ser la experimentación de algo.

Sea un suceso complejo, un recuerdo, una imaginación visual, una melodía etc., como positivo o negativo, bueno o malo, atractivo o repulsivo, agradable o desagradable y la valencia o valoración es la cualidad de su experiencia. Los afectos contribuyen al desarrollo de la personalidad total.

El afecto es algo que fluye entre las personas algo que se da y se recibe.

Proporcionar afecto es algo que se requiere esfuerzo la afectividad también es considerada como el conjunto de fenómenos afectivos (Inclinación asía una persona o cosa, unión, vínculo). Es decir susceptibilidad a estímulos afectivos o disposición para recibir experiencias y reacciones afectivas: reacción emotiva generalizada que produce efectos definidos en el cuerpo y la psique la efectividad juega un papel fundamental en el desarrollo de la vida humana:

Mediante ella nos reunimos a otros, al mundo y a nosotros mismos.

AUTOESTIMA

Es el conjunto de percepciones, pensamiento, evoluciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas asía nosotros mismos, asía nuestra manera de ser y asía los riesgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones y de vida y búsqueda de la felicidad.

Encontramos otra definición de autoestima por Nathaniel Branden, Psicoterapeuta Canadiense, la autoestima, penalmente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. La disposición a considerarse a uno mismo competente respecto de los desafíos básicos de la vida, y sentirse merecedor de la felicidad.

- Más concretamente podemos decir que la autoestima es la siguiente:
 1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básico de la vida.
 2. La confianza en nuestro derecho a confiar y a ser felices, el sentimiento debe ser respetables, de ser dignos, y de tener

derecho a firmar nuestras necesidades y carencias a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar hacer la autoestima se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un extremado personal coherente basado en los cuatro elementos del ser humano los cuales son: físico, psicológico, social y culturales.

En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás.

La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito.

De acuerdo a Branden manifiesta que : la autoestima esta configurada por factores como internos y como externos.

Así mismo entiendo por factores internos, los factores que radican o son creados por el individuo-ideas, creencias, practicas y conductas. Entiendo por factores externos los factores del entorno: los mensajes transmitidos, verbal o no verbalmente, por las experiencias suscitadas por los padres etc.

Al respecto también Molina Enolivarez considera que el autoestima tiene un significado complejo, y que precisa de cuatro componentes de su definición:

- Es una actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismo.
- Tiene un componente cognitivo pues se refiere a las ideas, opciones, creencias percepciones y procesamiento de la información que posee la persona al respecto de si mismo.
- Tiene un componente efectivo, que incluye la valoración de los positivos y negativos, involucra sentimientos favorables y desagradables etc.
- Tienen un componente conductual porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la practica, un comportamiento consecuente y coherente.

De igual manera, a pesar que la autoestima es una estructura consistente y establece y a veces difícil de cambiar, su naturaleza, es dinámica, por la que puede crecer, empobrecerse o incluso desintegrarse. Lo importante es que, en mayor o menor grado es perfectible.

RESPECTO ASI MISMO

“ante todo respetaos a vosotros mismos” decía el gran filoso Pitágoras.

La falta de respeto personal es algo que ocurre mas a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada una falta de respeto emocional puede ser consciente o inconsciente, es decir, decides si te quieres violar o no te das cuenta y lo ases. La diferencia entre uno y otro tiene repercusión en su resultado, ya que el inconsciente provoca mucho más daño que su contrario que dese equilibra menos.

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consecuencia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo, para uno mismo, y los que nos rodean y saben cuando y como responder a las demandas de los demás.

Lo que pensamos de nosotros mismos, el cuidado de nuestra imagen, y el cuidado de nuestras relaciones son elementos esenciales, que, al mismo tiempo que expresan el respeto y la aceptación que nos tenemos como persona, son muestras del respeto que queremos tener a los demás.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Dentro de ello encontramos: El autoconocimiento, autoaceptación, autoresponsables, autoafirmación, autopropósito, autointegridad.

Los seis pilares del autoestima sugieren fomentar nuestra autoestima y o obtener así un desarrollo interior más pleno.

1. La practica de vivir conscientemente.
2. La practica de aceptarse así mismo.
3. La practica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
4. La practica de la autoafirmación.
5. La practica de vivir con propósitos.
6. La practica de integridad personal.

1. **VIVIR CONSIENTEMENTE:** Es respetar la realidad sin evadirse ni negarlos estar presente en lo que aemos " donde está mi cuerpo está mi mente", una persona consiente, reflexiona, analiza, pondera y juzga los acontecimientos.
2. **AUTOACEPTARSE:** No negar y rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos y deseables sino aceptamos que nos tenemos.
3. **AUTORESPONSABLES:** Hay que reconocer que somos los autores de:
 - Nuestras decisiones y nuestras acciones.
 - La realización de nuestros deseos.
 - La elección de nuestras compañías.
 - De como tratamos a los demás en la familia, el trabajo y amistades.
 - Como tratamos nuestro cuerpo.
 - Nuestra felicidad.

4. TENER AUTOFORMACIÓN: es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos.
5. VIVIR CON DETERMINACIÓN A PROPOSITOS EN LA VIDA: Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar acabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenerlos firmes asta llegar a ellos.
6. VIVIR CON INTEGRIDAD ES:
 - Tener principio de conducta a los que nos mantengamos firmes a nuestras acciones.
 - Ser congruentes, con lo que pensamos, decimos y actuamos.
 - Respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.

Estos nos ayudan en nuestra vida y sentirnos orgullosos del personal que he hecho de mi mismo.

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima verdadera tiene, la diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores.

1. La Autocritica: como un proceso que incluye el reconocimiento de los principios errores el aceptarlos, saber perdonarlas y por fin superarla.
2. La responsabilidad: aceptar que la propia vida es consecuencias de las decisiones personales y salir del rol de victimas del papel secundario. De este modo, si el presente no las satisface es porque seguramente se esta permitiendo, de algún, modo por acción o por omisión, que así suceda.
3. El respeto asía si mismo y asía el propio valor como persona. Para ejercer la igualdad primero hay que tener bien claro que la propia valía de que no se es menos que nadie y ese nadie, el respeto asía si mismo también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices como cualquier otro ser humano.
4. El limite de los propios actos y el acto de los demás: relacionados con el respeto está la cuestión del principio que debo regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe.
5. La autonomía como la búsqueda de espacios para la autoregularización y la independencia están importante como las otros aspectos aquí enseñados.

Y quizás se consigue luego de a ver transcurridos un buen camino de este trayecto al que se le denomina autoestima es necesario tener en cuenta que el nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia si no que se puede crear durante el proceso de maduración.

CONCLUSIÓN

Con esta información doy por concluido dicho trabajo y como ya he hecho mención de que se trata la inteligencia emocional para que cada persona tenga uso de dicho conocimiento y saber distinguir la diferencia entre emoción y sentimientos y así de esa manera descubrir nuestras habilidades con las que contamos, este trabajo fue de mucha importancia para mi y quiero que de la misma manera sea para la persona que vea dicho informe ya que cada persona debe contar con estos conocimientos espero que sea de interés y por ende de agrado a sus conocimientos.

Gracias!!