



Nombre de la alumna: Melisa Jiménez Mendoza.

Nombre del profesor: María del Carmen Briones.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Desarrollo Humano.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Sexto cuatrimestre.

Grupo: “C”

Frontera Comalapa, Chiapas a 28 de mayo del 2020.

PRESENTACION

En el presente ensayo se da a conocer la inteligencia emocional, las características, como también algunos conceptos sobre liderazgo, afectos, autoestima, el respeto así mismo, los pilares de la autoestima.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Características de la inteligencia emocional, la inteligencia es una habilidad que, aplicada a los seres humanos, se define como la capacidad de resolver problemas nuevos. Los actos inteligentes son diferentes de las conductas automáticas y hereditarias, la mayoría de seres vivos actúa sólo siguiendo las conductas instintivas, heredadas genéticamente y por eso repiten siempre los mismos hábitos.

La psicología clásica definía y medía la inteligencia alrededor de dos grandes habilidades: la capacidad lógico-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, esta visión era limitada porque la inteligencia humana es mucho más amplia y definirla sólo como una capacidad lógica y lingüística es una visión reduccionista.

El psicólogo Howard Gardner propone una visión más profunda y desarrolla una teoría en la cual define la inteligencia humana en siete dimensiones.

Estas inteligencias son:

- a) Inteligencia lógico-matemática, habilidad para usar el razonamiento.
- b) Inteligencia lingüística, habilidad para entender y usar las palabras.
- c) Inteligencia visual-espacial, capacidad de reconocimiento 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 y la capacidad de modelarlos.
- e) Inteligencia intrapersonal, habilidad para conocer y entender los propios sentimientos y emociones, y para usarlos 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.

Una persona inteligente emocionalmente tendrá la capacidad de adecuar y regular su respuesta, teniendo en cuenta su propio bien y el bien de los otros, o sea, 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.

Si, por ejemplo, nos encontramos ante una situación que afecta a nuestra seguridad, la respuesta inteligente emocionalmente será evaluar las diversas alternativas, analizar qué grado de miedo, ansiedad o pánico nos producen y actuar de acuerdo con este análisis. Hemos realizado un diálogo entre emoción y razón que nos ha beneficiado.

LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

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. Controlar las emociones es una forma de convencer. A modo de ejemplo, si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás. El resto de comunicaciones se olvidan fácilmente, pero no pasa lo mismo con las que nos tocan las emociones.

La comunicación emocional es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica, es decir el emisor, pero también de la persona o grupo de personas que reciben el mensaje, es decir los receptores. En función del canal variará el modo de transmitir las emociones. Si lo hacemos cara a cara podemos tocar, sonreír, mirar, pero si lo hacemos por escrito las emociones tendrán que leerse, si lo hacemos por teléfono tendremos que saberlo transmitir por el tono de voz y el modo de hablar en general. Del mismo modo que tendremos que ser conscientes de cómo afecta a las demás personas nuestra comunicación emocional para ir corrigiendo a medida que lo vayamos necesitando.

LIDERAZGO

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

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. Y de ahí, pasar a incorporar nuevas técnicas, observa el ya citado Sergio Oxer, quien además piensa que las empresas están invirtiendo cada vez más en entrenamientos para líderes.

El liderazgo en el futuro será democrático, ejercido de forma compartida en todos los niveles de la organización. Solo así la organización podrá evolucionar con éxito creando el futuro.

Esta es la tónica de las intervenciones de ocho grandes pensadores que discurrieron sobre estrategia, liderazgo y gestión.

AFFECTOS.

Los afectos son construidos psicosocialmente e incluyen a las emociones y sentimientos, La afectividad también es considerada como el conjunto de fenómenos afectivos (inclinación hacia 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 autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser Según Enrique Rojas, en *¿Quién eres?*, la autoestima se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás Es una consecuencia, es decir es el producto de prácticas que se generan en el interior de nuestro ser persona desde nuestra infancia.

RESPECTO A SÍ MISMO

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.

El respeto a uno mismo, visto de forma holística e integral, incluye el plano físico. Se trata reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad, que nos diferencia exteriormente y de manera inmediata de los otros y que es la puerta de entrada al respeto que queremos recibir y proyectar. Es la primera fase del camino que nos lleva a la aceptación propia y de quien nos rodea.

PILARES DE LA AUTOESTIMA.

Los Seis Pilares de la autoestima sugiere las seis practicas fundamentales para fomentar nuestra autoestima y obtener así un desarrollo interior más pleno.

1. La práctica de vivir conscientemente
2. La práctica de aceptarse a sí mismo
3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo
4. La práctica de la autoafirmación
5. La práctica de vivir con propósito
6. La práctica de la integridad personal.

Es la aprobación de mí mismo y siento que soy una persona en quien se puede confiar y me agrada la clase de persona que he hecho de mí mismo.

PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

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

- 1 .La autocrítica: como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos, así como reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción y sentido de utilidad, sea o no reconocido por los demás: es suficiente con el propio reconocimiento.
2. La responsabilidad: aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario. De este modo, si el presente no las satisface es porque seguramente se está permitiendo, de algún modo, por acción o por omisión, que así suceda. Es una decisión personal trabajar para cambiarlo, reflexionar sobre cuáles son las probables causas de tal insatisfacción y actuar en consecuencia, para, así, poder crear la situación de vida que sea más acorde con las propias expectativas.
3. El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona. Para ejercer la igualdad primero hay que tener bien en claro que la propia valía, de que no se es menos que nadie y ese nadie El valor al tiempo dedicado a los demás es un derecho propio, como el valor a la recuperación de espacios personales para la propia salud psíquica.

El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. Hay gente cuya

autoestima era más alta a los diez años que a los sesenta, y viceversa. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida.

CONCLUSION

Podemos llegar a la conclusión que dichos temas abordados en el presente ensayo, nos serán de gran utilidad en la vida diaria del ser humano ya que todos son para una vida de respeto y armonía para uno mismo y la sociedad.

BIBLIOGRAFIA

Bii B — Alejandra Huerta - Inteligencia Emocional

https://www.youtube.com/watch?v=K_CzwBUxMBc

FeliciCultura —Controlar el pensamiento para controlar las emociones

<https://www.youtube.com/watch?v=IGarFfVjNVQ>

Psicoactiva —Características de un buen líder

<https://www.youtube.com/watch?v=s0vcZnK4sL4>

Psicoactiva — autoestima que es y como potenciarla

<https://www.youtube.com/watch?v=xdd2I9OUga0>