

DESARROLLO HUMANO

LIC.MARIA DEL CARMEN BRIONES
DOCENTE.

ALUMNO (A):

AGUILAR DIAZ LUSVI IRIS

TEMA:

INTELIGENCIA EMOCIONAL.

TRABAJO:

ENSALLO.

GRADO:

“6” CUATRIMESTRES.

LICENCIATURA:

“DERECHO”

FRONTERA COMALAPA

31/05/2020

INTRODUCCION

La inteligencia emocional es una habilidad que aplica a los seres humanos, se fundamenta en la capacidad de asociar varios fenómenos aislados y encontrar una solución para resolver el problema. Así también para saber la importancia que tiene en nuestra comunicación, liderazgo, efectos, autoestima y el respeto asía nosotros mismos.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional lo podemos definir como la capacidad de resolver problemas nuevos, la mayoría de seres vivos actúa solo siguiendo las conductas instintivas heredadas genéticamente y por eso repiten siempre los mismos hábitos y cuando cambian el entorno no saben adaptarse, porque no son inteligentes porque no saben resolver a lo que se están enfrentando.

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.

El psicólogo HOWARD propone una visión más profunda y define la inteligencia humana en siete dimensiones que son:

- Lógico matemática. Habilidad para usar el razonamiento.
- Inteligencia lingüística. Habilidad para entender y usar las palabras.
- Visual-especial. Capacidad de reconocimiento y reproducción de formas geométricas y de orientación en el espacio.
- Interpersonal. Habilidad para comprender los estados de ánimo de las personas que nos rodean y la capacidad de modelarlos.
- Intrapersonal. Habilidad para comprender y entender los propios sentimientos y emociones y para usarlos como guía de nuestro comportamiento.
- Físico-cenestésica. Habilidad para realizar movimientos físicos con gracia y precisión.
- Inteligencia musical. Habilidad para reconocer, reproducir y componer melodías.

Como ya mencionamos las siete dimensiones de la inteligencia, destacan dos que van estrechamente ligadas al concepto de inteligencia emocional: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal, es decir la inteligencia que nos permite

distinguir, estados de ánimo, motivaciones, temperamento de los otros, y el auto conocimiento, o sea el acceso a la propia vida emocional, a los sentimientos a aprender a discriminarlos y a atizarlos como elementos para orientar la conducta.

La inteligencia tiene un fundamento fisiológico: el córtex o corteza cerebral, la estructura más evolucionada del encéfalo que ostenta la máxima jerarquía en lo que se refiere a la conducta humana. Las neuronas del córtex y sus sinapsis son responsables de los actos voluntarios, de las decisiones, del lenguaje, de la memoria y de las conductas inteligentes, fundamentadas en el razonamiento y la lógica.

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. Un buen conocimiento de uno mismo o bien una actitud flexible nos permite actuar de forma que no nos perjudiquemos 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 también al mismo tiempo, nos permite liberarnos de la creencia de que ante las emociones, no se puede hacer nada, es decir que los seres humanos somos víctimas de nuestras emociones.

Las emociones pueden regularse no controlarse, en primer lugar aceptar la existencia de este mecanismo emocional, que es una herramienta de supervivencia y en segundo lugar, regula la respuesta emocional, tanto en intensidad como en el tipo de respuesta.

LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL:

la comunicación es muy importante para nosotros porque es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas, ya que comunicar, no implica únicamente enviar el mensaje si no hacer llegar su contenido a la otra persona. La otra persona tiene que descifrar el mensaje y entenderlo, así la comunicación es completo.

La comunicación es, sencillamente, la trasmisión 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, si controlamos nuestras propias emociones y las de las demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a lo demás, la comunicación existe en todo momento, un ejemplo de ello es la comunicación no verbal por ejemplo: con una sonrisa, con la forma de andar, de mirar, con los silencios.

Comunicar de forma emocional implica tener claro que emociones estamos sintiendo y que van a sentir los demás cuando se las trasmitamos. Las emociones se contagian se propagan. Una sonrisa puede contagiar sonrisas del mismo modo que un grito genera otro, y ambas cosas son la manifestación de una emoción.

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.

LIDERAZGO:

Que 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 hacen errado. De acuerdo con CARLOS RENCK, hay tres formas de desarrollar el liderazgo, la primera es conocerse; la segunda es desarrollar la capacidad de percibir las emociones en los otros lo que convencionalmente se le llama empatía; y la tercera, saber comunicar. Esta última es muy importante, pues el líder precisa desarrollar su capacidad de escuchar de forma activa, o sea, entender lo que se está diciendo y lo que se deja de decir.

Crear nuestro futuro no es esperar que las cosas sucedan, es reinventar un rompecabezas en que falta una pieza: el liderazgo basado en los principios que construyen confianza es el elemento que falta en las organizaciones.

KATER plantea: para que la organización acompañe el cambio, los líderes deben dominar siete capacidades esenciales:

- Ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente.
- Desafiar suposiciones. Los líderes procuran descubrir nuevas vías.
- Visión. La visión ayuda a superar las dificultades y ofrecer un mejor panorama general de donde la organización quiere estar en el futuro.
- Reunir aliados. La importancia de formar una coalición de colaboradores.
- Crear un equipo. El papel de líder es apoyar un equipo de entusiastas como facilitador y no como entrenador.
- Persistir e insistir. El cambio es una tarea ardua que, al principio, puede parecer un fracaso.
- Compartir los méritos. Aunque la idea inicial fuese suya, el líder debe repartir los créditos. Las personas necesitan saber que son reconocidas.

EFECTO:

Es la experiencia psicológica más elemental a la que se tiene acceso mediante introspección y 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 imagen visual, una melodía, como positivo o negativo, bueno o malo, atractivo o repulsivo y la valencia o la valoración es la cualidad de su experiencia.

La efectividad es considerada como el conjunto de fenómenos efectivos es decir susceptibles a estímulos efectivos o disposición para recibir experiencias y reacciones afectivas. La efectividad juega un papel fundamental en el desarrollo de la vida humana mediante ella nos unimos a otros, al mundo y a nosotros mismos. En el ser humano sufre un proceso de maduración y desarrollo desde la infancia, donde aparece como difusa y egocéntrica, hasta que en la vida adulta se diversifica como tonalidad que tiñe todo nuestro acontecer.

AUTOESTIMA:

La auto estima 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.

Podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

- nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de nuestra vida.
- La confianza en nuestro derecho de triunfar y a ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho de firmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestro esfuerzo.

El auto estima consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar hacer. La autoestima se desarrolla 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.

A pesar de que la autoestima es una estructura consistente y estable y a veces difícil de cambiar, su naturaleza es dinámica, por lo que puede crecer, empoderarse o incluso desintegrarse. Lo importante es que, en mayor o menor grado es perfectible.

RESPETO A SÍ MISMO:

Decía el filoso PITAGORAS: “ante todo, respetaos a nosotros mismos”. Es responsabilidad de uno ser fiel a lo mejor de sí mismo.

La falta de respeto personal es algo que ocurre más a menudo de lo que sería recomendable para una salud emocional equilibrada, yo lo llamo violarse y si nos ponemos a valorarlo resulta que nos faltamos al respeto.

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

Se trata de 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 quienes nos rodea.

Pilares de la autoestima:

- autoconocimiento. Es respetar la realidad sin evadirse o negarla, estar presente en todo lo que hacemos mientras lo hacemos.
- Autoaceptarse. No negar ni rechazar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no aceptamos que los tenemos.
- Ser autorresponsables. Hay que reconocer que somos los autores de nuestras acciones, la realización de nuestros deseos y la elección de nuestras compañías.
- Tener auto afirmación. Es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos, tratarnos a nosotros mismos con dignidad en nuestras relaciones con los demás.
- Vivir con determinación o propósito en la vida. Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar acabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas.
- Vivir con integridad es: tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones, ser congruentes con lo que pensamos, decimos y actuamos y respetar nuestros compromisos y mantener nuestras promesas.

CONCLUSION

La inteligencia emocional, es una habilidad o capacidad que desarrollamos para resolver problemas, ya que la inteligencia humana es mucho más amplia, una persona inteligente emocionalmente nos dice que tendrá la capacidad de adecuar y regular sus repuestas, utilizando la racionalidad. Al igual que es muy importante la comunicación emocional porque es una forma de transmitir nuestras emociones a otras personas. Este tema es de gran apoyo para que nosotros como personas sepamos valorarnos a sí mismos y aprender a manejar nuestras emociones, y hacer buenos líderes y sobretodo aprender a respetarnos a sí mismos y a los demás y con nuestra auto estima muy segura de lo que queremos para nosotros.

BIBLIOGRAFIA

Libro: desarrollo humano