

**NOMBRE DEL TRABAJO:** ENSAYO

**MATERIA:** DESARROLLO HUMANO



**PRESENTA EL ALUMNO:** MISAEAL ESPINOSA AGUILAR

**MODALIDAD:** SEMIESCOLARIZADO

**Comitan De Domínguez Chiapas**

**a 1 De Agosto Del 2021**

## UNIDAD III INTELIGENCIA EMOCIONAL

En una relación (amorosa, laboral, familiar) cuando no hay una buena regulación de las emociones en una o ambas partes, las emociones de los demás se vuelve invisibles y en consecuencia no se toman en cuenta. Todos tenemos el potencial para desarrollar una buena inteligencia emocional y ésta puede mejorar nuestras decisiones, el trato con los demás, nos ayudará a resolver problemas laborales, familiares y por supuesto amorosas. a Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos.

### CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ✚ 1. Origen del término
- ✚ 2. La inteligencia tradicional
- ✚ 3. Las capacidades emocionales adquiridas
- ✚ 4. Reconocimiento y dominio de emociones
- ✚ 5. Flexibilidad y adaptabilidad
- ✚ 6. Empatía
- ✚ 7. Educación de las emociones
- ✚ 8. Solidaridad con otros
- ✚ 9. Asertividad
- ✚ 10. Capacidades para liderar

### COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación emocional se refiere al proceso de usar mensajes para intercambiar información, comprender e influir en los estados emocionales de los demás. Los mensajes pueden ser expresiones verbales y no verbales directas de emoción. Actualmente, con el avance de la neurociencia y sus aplicaciones, la comunicación emocional podría estar encuadrada dentro de la denominada NeuroComunicación, en lo referente a la comunicación personal. . 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.

## LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

- ❖ 1. Evitar conflictos y discusiones.
- ❖ 2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
- ❖ 3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
- ❖ 4. Justificaremos más nuestros actos.

## LIDERAZGO

La definición de liderazgo abarca varios aspectos.

El liderazgo es la capacidad que tiene una persona de influir, motivar, organizar y llevar a cabo acciones para lograr sus fines y objetivos que involucren a personas y grupos en un marco de valores. El liderazgo es un potencial y se puede desarrollar de diferentes formas y en situaciones muy diferentes unas de otras. Se relaciona de manera muy estrecha con el cambio y con la transformación personal y colectiva.

. En particular, el liderazgo requiere:

- ✓ Personalidad: entusiasmo, integridad, auto-renovación.
- ✓ Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.
- ✓ Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- ✓ Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.

## Tres Teorías de Liderazgo

- Teoría del Atributo
- Teoría de Grandes Acontecimientos
- Teoría del Liderazgo Transformador

## AFECTOS

Como señales, los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora. La señal de angustia previene al individuo de verse sumergido en un estado de indefensión que Freud notó que estaba asociado a estructuras específicas internalizadas, jerárquicamente organizadas y originadas en experiencias tempranas. Los afectos pueden ser vistos como aspectos continuos de nuestra vida y no como característicamente intermitentes o típicamente traumáticos, aunque pueden desregularse y comprometerse en la patología. En la vida cotidiana una variedad de afectos regulan el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión placer-displacer.

## AUTOESTIMA

La autoestima es uno de los conceptos psicológicos más complejos y uno de los más difíciles de precisar, a pesar de ser un factor que siempre ha estado presente en cualquier intento de explicación del comportamiento humano normal y patológico. La 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. “La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva.

## RESPETO A SI MISMO

Se trata de conocer nuestra valía, capacidades, habilidades, además de atender y satisfacer las propias necesidades, expresar de manera asertiva nuestros sentimientos y emociones, sin sentimiento de culpa, ni dañarse. El respeto a uno mismo es una parte fundamental de la autoestima y del bienestar emocional, porque, además, tiene efectos positivos sobre la salud. También negativos, reprimir los sentimientos, por ejemplo, puede ser perjudicial. Siempre se nos educa en el respeto a los demás y que “el respeto a los demás, empieza en uno mismo”.

## PILARES DE LA AUTOESTIMA

- ❖ 1. Vivir conscientemente.

- ❖ 2. Aceptarse a sí mismo
  
- ❖ 3. Autorresponsabilidad.
  
- ❖ 4. Autoafirmación.
  
- ❖ 5. Vivir con propósito
  
- ❖ 6. Integridad personal.

La inteligencia emocional es importante en la vida de las personas, ser equilibrado en una reacción emocional, saber controlar las emociones y los sentimientos, conocerse y auto-motivarse. Eso da a la persona la capacidad de ser mejor persona, con mejores relaciones, lo que hará en su vida personal y profesional. El fin es lograr una personalidad madura, que es el conjunto existencial y dinámico de rasgos físicos, temperamentales, afectivos y volitivos propios, que nos hacen ser únicos y originales. En la Inteligencia emocional ya no depende del corazón depende de las capacidades intelectuales superiores del hombre, ya que un cerebro primitivo como es el sistema límbico debe supeditarse a un cerebro más avanzado, entre más control tengamos de nuestro cerebro, entre más rápido sean nuestras conexiones entre el cerebro primitivo y la corteza cerebral mucho más inteligencia emotiva tendremos