

Nombre de alumnos: Diana Carolina Solís García

Nombre del profesor: Luis Galindo

Nombre del trabajo: Súper nota

PASIÓN POR EDUCAR

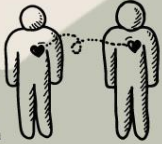
Materia: Desarrollo humano

Grado: 6°

Grupo: Medicina veterinaria y Zootecnia

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. **Origen de termino:** Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado —La inteligencia emocional
2. **La inteligencia tradicional:** aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI
3. **Capacidades emocionales adquiridas:** la inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas sino que, por el contrario el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona
4. **Reconocimiento y dominio de emociones:** reconocer las propias emociones y dominarlas.
5. **Flexibilidad y adaptabilidad:** flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.
6. **Empatía:** comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.
7. **Educación de las emociones:** reeducar aquellas emociones dañinas transformarlos en sentimientos positivos.
8. **Solidaridad con los otros :** podrá el sentimiento de solidarizarse en relaciona a otros.
9. **Asertividad:** Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo.
10. **Capacidad para liderar:** Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros.



COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Controlar las emociones es una forma de convencer. Comunicamos haciendo cosas y sin hacerlas somos lo que comunicamos en muchos sentidos

Para Pau Navarro (2014), existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

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

Conózcase a sí mismo y trate de mejorar.

Sea técnicamente capaz.

Busque y asuma la responsabilidad por sus acciones.

Tome decisiones firmes y oportunas.

Mantenga informada a las personas

Desarrolle un sentido de responsabilidad en los demás.

Asegúrese que las tareas se entiendan, se supervisen y se cumplan.

Prepare a sus empleados como un equipo.

Use toda la capacidad de su organización.

Predique con el ejemplo.

Conozca a sus empleados y vele por su bienestar.



Inteligencia emocional



AFECTOS

AUTOESTIMA

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices



RESPECTO A SI MISMO

Tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros



Conclusión

La inteligencia emocional va mas allá de saber controlar nuestras emociones, es validar nuestros sentimientos y saber actuar de manera correcta ante una situación difícil que se nos presente en la vida.

El autoestima, el amor propio y el respeto a uno mismo. Suenan muy parecidos y tienen una relación entre ellos. Para mí, la base de una persona es el autoestima, aquí implica el creer en nosotros mismos y por ende la seguridad que tengamos al realizar cualquier tarea día a día.

Podemos valer y manejar nuestras emociones a fin de obtener un buen resultado en nuestro proceso de vida, y nuestro crecimiento personal. Nuestra inteligencia emocional será la base para ser mejores en cada aspecto de la vida.

Bibliografía

- <https://www.drea.co.cr/etir/habilidad-en-el-manejo-de-emociones-y-sentimientos#:~:text=La%20habilidad%20de%20manejar%20las,se%20reacciona%20ante%20el%20entorno.>
- La inteligencia emocional (1era edición) (2011) Kindle y Penguin Random House Grupo.
- Universidad Del Sureste (2022) Desarrollo Humano unidad 2 (página