



**Nombre del alumno: Yazmin
Alejandra Guillén Sánchez**

**Nombre del profesor: Luis Angel
Galindo Arguello**

Nombre del trabajo: súper nota

Materia: desarrollo humano

Grado: 6

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: A

INTELIGENCIA EMOCIONAL



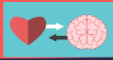
1. ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

Sólo se puede ver correctamente con el corazón; lo esencial permanece invisible para el ojo.
Antoine de Saint-Exupéry, El principito

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es una habilidad blanda fundamental para la colaboración efectiva, así como para las relaciones interpersonales y la buena comunicación en el lugar de trabajo. Este factor te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos.

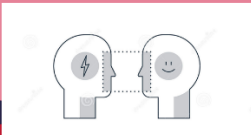
- características de la inteligencia emocional**
1. La inteligencia tradicional, aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI
 2. Las capacidades emocionales adecuadas
 3. Reconocimiento y dominio de emociones
 4. Reconocimiento y dominio de emociones
 5. empatía
 6. educación de las emociones
 7. solidaridad con otros
 8. asertividad
 9. capacidad para liderar



COMUNICACIÓN EMOCIONAL

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.

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.



IMPORTANCIA DE COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Es importante para así evitar conflictos y discusiones.

Para que nuestro interlocutor pueda empatizar mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.

La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.

Justificaremos más nuestros actos.



liderazgo

Liderazgo convierte una visión en realidad. Para influir sobre los seguidores de modo que muestren disposición al cambio, los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones.

El liderazgo requiere personalidad: entusiasmo, integridad, autorrenovación, análisis; fortaleza, criterio perceptivo, logro; rendimiento, audacia, desarrollo de equipos, interacción; colaboración, inspiración, servicio a los demás.

CLAVES IMPORTANTES PARA EL LIDERAZGO:

Ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia global de la organización.

Ayudar a los empleados y miembros a entender cómo pueden contribuir para lograr objetivos claves.



11 principios de liderazgo

Conócete a sí mismo y trate de mejorar. Sé 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.



El significado primordial de la autoestima 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 consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

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.



RESPECTO A SÍ MISMO

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores. Tampoco es vivir a la defensiva pensando que los demás constantemente atacan nuestra integridad cuando no están de acuerdo con nosotros, sin caer en la cuenta de que el desacuerdo no implica una falta de respeto.

pilares de la autoestima

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

- Vivir conscientemente.
- Aceptarse a sí mismo.
- Autorresponsabilidad
- autoafirmación
- Vivir con propósito.
- Integridad personal.



pasos para tener una autoestima sana

- Vivir el presente
- tener una visión positiva
- aceptar que esta en continuo desarrollo
- aceptarse a sí mismo
- ser responsable, no culpable
- reconocer los logros y capacidades
- vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- salir de nuestra zona de confort
- trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
- hacer deporte



Conclusión:

La inteligencia emocional es una habilidad blanda fundamentalmente para la colaboración efectiva, así como para las relaciones interpersonales y la buena comunicación en el lugar de trabajo. Este factor te ayuda a conectar con otras personas forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos.

Debemos de lograr a controlar nuestras emociones para que así cuando nosotros nos expresemos podamos darnos a entender, y saber hasta que punto nos podemos expresar o hasta que punto dejar de hacerlo

Un líder es aquella persona que motiva a otras personas a seguir sus acciones o los motiva para que ellos salgan adelante, es importante que un líder sepa controlar sus emociones para poder ser un buen líder.

Bibliografía

La inteligencia emocional, Daniel Goleman

<https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

¿qué es inteligencia emocional?, gestión

<https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-ejemplos-test-medicion-nnda-nnlt-249127-noticia/?ref=gesr>

Antología de desarrollo humano 3 unidad,

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LMV/66abc2be0b3653f53b6d57e935bb6523-LC-LMV606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>