



**Nombre del alumno: Danna Isela
Rodriguez López**

Profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Materia: Desarrollo Humano

Grado y grupo: VI LMVZ A

**Comitan de Domínguez Chiapas a 5 de
julio del 2022**

Inteligencia emocional

✕ □ -

¿Que es ?

es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente sobre nuestras emociones

< [] >

○ ○ ○ +

La inteligencia tradicional

se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI que indica cuán inteligente es

● ● ●

capacidades emocionales adquiridas

se tiene en cuenta que 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 y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

✕ □ □ ☆

Reconocimiento y dominio de emociones

Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos

✕ □ -

Empatia

es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.

< [] >

○ ○ ○ +

Educación de las emociones

reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.

Inteligencia emocional

✕ □ -

Solidaridad con otros

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros.

< [] >

○ ○ ○ +

Capacidades para liderar

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros, puesto que, a pesar de las dificultades una persona con Inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten.

○ ○ ○

Comunicación Emocional

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. .

✕ □ □ ☆

Evitar conflictos y discusiones.

La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.

✕ □ -

interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.

Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente.

< [] >

○ ○ ○

la persona se abrirá y se sincerará más

La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos.

○ ○ ○ +

Justificaremos más nuestros actos.

La gente entenderá que son las emociones las que nos han movido a actuar como actuamos y que no lo hacemos por capricho, azar o incluso premeditación. Y eso siempre es más comprensible y aceptable porque de forma implícita estaremos aportando nuestros motivos en forma de emociones.

La inteligencia emocional es la habilidad humana para identificar, expresar, comprender, gestionar y transformar nuestras propias emociones y las de otras personas. Este tipo de capacidad intelectual se puede desarrollar y potenciar a lo largo de toda nuestra vida, por lo que es fundamental para el correcto crecimiento personal

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