



Nombre de la alumna: Ilsi Marisol Velázquez Morales.

Nombre del profesor: María del Carmen Briones Martínez.

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico.

Materia: Desarrollo humano.

Licenciatura: Ciencias de la educación.

6° cuatrimestre.

Grupo: "A"

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Características

Inteligencia tradicional

Es aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual).

Capacidades adicionales adquiridas

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

Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.

Flexibilidad y adaptabilidad

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, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

Empatía

Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente.

Educación de las emociones

Es preciso y posible, según la inteligencia emocional, 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.

Solidaridad con otros

No sólo incluye cuestiones económicas o materiales sino que, también, implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.

Asertividad

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones.

Capacidades para liderar

Esto, lo ejecuta no solo desde la palabra sino también desde la percepción, comunicando de manera global y dirigiendo a un grupo ya sea de trabajo, de estudio, religioso.

¿Qué es?

Es sencillamente, la transmisión 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.

Comunicación emocional

Su importancia

Existen 4 razones según Pau Navarro: *evitar conflictos y discusiones, *nuestro interlocutor empatizará 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.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Liderazgo

Convierte

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

Afectos

¿Cuáles son?

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

¿Qué es?

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.

Respeto a si mismo

Se deriva

Que en ocasiones el autorrespeto se ha visto como la manera de defendernos ante supuestos ataques de los demás.

Pilares de la autoestima

Según Branden son 6

*Vivir conscientemente, *aceptarse a sí mismo, *autorresponsabilidad, *autoafirmación, *vivir con propósito, *integridad personal.

Promoción de una sana autoestima

Las personas

Con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.