



Nombre de alumno:

Lesvi Guadalupe de león Vázquez

**Nombre del profesor: Sandy
Naxchiely molina Román**

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6 cuatrimestre

Grupo: "C"



PASIÓN POR EDUCAR



INTELIGENCIA EMOCIONAL

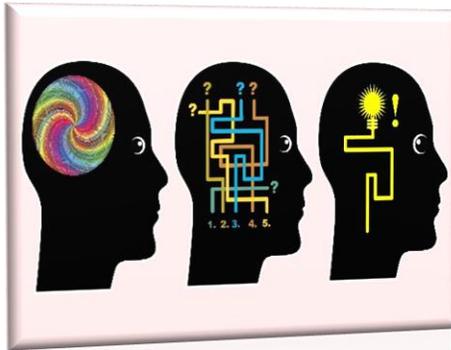
YOU'RE STRONGER
than you
know



3.1 CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1.- Origen del término

La inteligencia emocional surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995



2. La inteligencia tradicional

La inteligencia tradicional, aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente (capacidades académicas)

3. Las capacidades emocionales adquiridas

La inteligencia emocional es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que la inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades



3.2 COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo, sólo así la comunicación es completa

El resto de las comunicaciones se olvidan fácilmente, pero no pasa lo mismo con las que nos tocan las emociones



El resto de las comunicaciones se olvidan fácilmente, pero no pasa lo mismo con las que nos tocan las emociones. La comunicación existe siempre, en todo momento, un ejemplo de ello es lo que llamamos comunicación no verbal.

Así pues, la comunicación emocional consiste en saber transmitir nuestras emociones a nuestro público, ya sea una audiencia multitudinaria o una única persona que está pendiente de lo que decimos. Del mismo modo que tendremos que ser conscientes de cómo afecta a las demás personas nuestra comunicación emocional para ir corrigiendo a medida que lo vayamos necesitando.

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Es una serie de pasos de actividades, en tanto para el proceso de la reflexión sobre estas cuatro razones podrá, sin duda, ayudarnos a entender la enorme mejora de los aspectos relacionales en los diversos ámbitos en los que nos movemos, además de constatar su importancia en la búsqueda de empleo a través de la entrevista.



3.3 LIDERAZGO

Estas aptitudes se pueden concebir como las herramientas interiores para motivar a los empleados, dirigir los sistemas y procesos, y guiar a la organización hacia metas comunes que le permitan alcanzar su misión



Tres Teorías de Liderazgo

Teoría del Atributo: algunas veces los atributos de la personalidad pueden llevar a las personas de una manera natural a funciones de liderazgo, aunque esto no es común

Teoría de Grandes Acontecimientos: una crisis o un acontecimiento importante puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria.

Teoría del Liderazgo Transformador: las personas pueden decidir convertirse en líderes aprendiendo destrezas de liderazgo.



Liderazgo es Influencia
Definición de Liderazgo: Liderazgo es un tema que ha recibido mucha atención en la administración, los negocios y las organizaciones comunitarias. Todos saben que liderazgo existe, pero pocos pueden definirlo

Liderazgo Transformador Terry Anderson y otros teóricos del tema de liderazgo abogan por un nuevo estilo de liderazgo, al que se refieren como —liderazgo transformador

3.4 AFECTOS

La visión psicoanalítica del afecto (Emde, 1980; Emde, 1988) describen el cuadro de los movimientos hacia un modelo de organización. Los cambios comenzaron en algunos de los postreros pensamientos de Freud Enraizados en la biología, tales procesos llegaron a ser vistos como una actividad cognitiva y evaluativa que funciona consciente e inconscientemente organizando el funcionamiento mental y el comportamiento

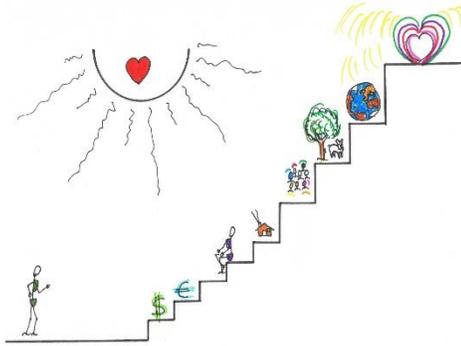


En la vida cotidiana una variedad de afectos regula el interés, el compromiso, el aburrimiento, la frustración y su conexión con el mundo puede ser ordenada en una dimensión



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 de depresión de manera análoga a la señal de angustia, donde también hay una secuencia del desarrollo que conduce a una regulación de la autoestima y a la evitación

3.4.1 AUTOESTIMA



la felicidad. Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima: —La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias

- 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; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias



Consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser. Según Enrique Rojas, en ¿Quién eres?, la autoestima —se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales



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.

3.4.2 RESPETO A SI MISMO

De la misma manera, en lo que se refiere al respeto a uno mismo, culturalmente a veces se piensa que como el respeto es algo que se debe ganar, tenemos que vivir peleando por él. De ahí se deriva que en ocasiones el autorrespeto sea visto como la manera de defendernos ante supuestos ataques de los demás a lo largo de la vida



El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás

El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones. Adviento, que nos acerca a la Navidad podamos tomar la decisión de crecer en actitudes de cuidado.



"El respeto por uno mismo es la piedra angular de toda virtud." John Herschel

3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA



Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo por qué tomamos unas decisiones en vez de otras. Significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores

Sin embargo, cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también reconciliarnos con los errores del pasado. La aceptación es clave para reforzar la autoestima

Esta actitud nos permite dejar de culpar a los demás, tomar las riendas de la vida y concentrarnos, finalmente, en lograr nuestras metas. No obstante, eso no implica que seamos responsables de todo lo que sucede



Yo tengo
Yo soy
Yo estoy
Yo puedo

Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos

También implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino

Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.



3.4.4 PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA



Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad", explica Eva Hidalgo, psicóloga experta en 'coaching'.

Si yo me valoro positivamente, conozco mis puntos fuertes, y también reconozco mis logros y acepto mis errores, ya que siento que tengo la capacidad levantarme tras la caída, seguiré adelante y buscaré estrategias para no caer otra vez con la misma piedra



El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que es totalmente injusto dejar que las decisiones que se tomaron en el pasado pesen tanto en el presente que no dejen avanzar

La psicóloga experta en 'coaching' propone renunciar al concepto de 'culpabilidad', que siempre va acompañado de los fallos y fracasos y que, además, está cargado de "una connotación negativa que perjudica nuestra autopercepción.