



Nombre de alumno: Elizabeth Anahí Guzmán López

Nombre del profesor: Yesica Dariana Sánchez Sánchez

Nombre del trabajo: super nota

Materia: Desarrollo humano

Grado: 6°

Grupo: Ciencias de la educación

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás

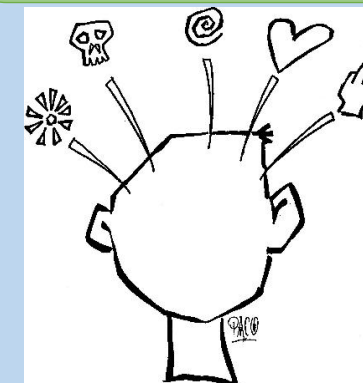


La inteligencia tradicional

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

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 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.



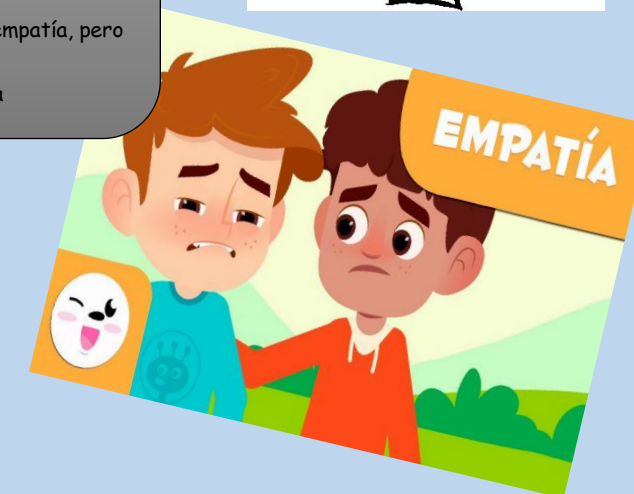
Solidaridad con otros

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros. Implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita



Empatía

Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente
La empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona
Una persona con inteligencia emocional tiene empatía, pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada



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.



Asertividad

Reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones, sus emociones no le dominan, sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás



Capacidades para liderar

una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten. Busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas. 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, etc.



Educación de las emociones

reeducar aquellas emociones dañinas y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas



Flexibilidad y adaptabilidad

Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos



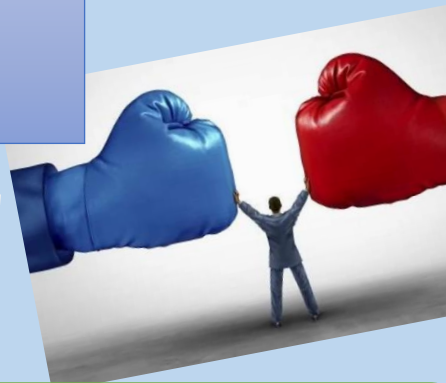
COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas

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



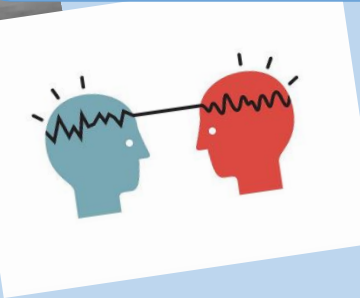
Inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo. Controlar las emociones es una forma de convencer



LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

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

los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones. Estas aptitudes se pueden concebir como las herramientas interiores para motivar a los empleados, dirigir los sistemas y procesos.

El liderazgo requiere:

- Personalidad: entusiasmo, integridad, auto-renovación
- Análisis: fortaleza, criterio perceptivo
- Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos
- Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás



Aptitudes de liderazgo:

- Habilidades de liderazgo: creencias, valores, ética, carácter, conocimiento, valentía y destrezas
- Visión: Crean y establecen metas y pueden claramente presentar una visión que los subordinados y colegas se sientan motivados de lograr
- Desarrollo de equipos: desarrollan equipos de alto rendimiento que se unen para colaborar en una misión o meta común, en lugar de dejar simplemente que los objetivos queden sin asignar.
- Evaluación exacta y rápida de la situación: los líderes asumen la responsabilidad cuando la situación lo demanda y hacen que las cosas correctas se hagan a tiempo
- Compromiso de participación del empleado: los líderes promueven el sentido de pertenencia al involucrar a los empleados en el proceso de toma de decisiones



Tres Teorías de Liderazgo:

Teoría del Atributo

Teoría de Grandes Acontecimientos

Teoría del Liderazgo Transformador



Los buenos líderes tienen una personalidad honorable, son flexibles en su estilo personal y de liderazgo, y han puesto la misión de la organización por encima de su propio interés y reconocimiento personal.

DOS CLAVES IMPORTANTES DE LIDERAZGO

La confianza depositada

La comunicación efectiva

Tres áreas cruciales para ganar la confianza de la organización y de los asociados:

- Ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia
- Ayudar a los empleados y miembros a entender cómo pueden contribuir para lograr objetivos claves
- Un líder debe ser confiable y estar dispuesto a comunicar una visión sobre la dirección futura de la organización



Once Principios de Liderazgo

1. Conózcase a sí mismo y trate de mejorar
2. Sea técnicamente capaz
3. Busque y asuma la responsabilidad por sus acciones
4. Tome decisiones firmes y oportunas
5. Mantenga informada a las personas
6. sentido de responsabilidad en los demás.
7. Asegúrese que las tareas se entiendan, se supervisen y se cumplan
8. Prepare a sus empleados como un equipo
9. Use toda la capacidad de su organización
10. Predique con el ejemplo
11. Conozca a sus empleados y vele por su bienestar



Liderazgo Transformador

enfocado en fortalecer y reconocer el valor de todas las personas. Es necesario que las organizaciones sean menos jerárquicas.

El liderazgo transformador incluye visión, planificación, comunicación y acción creativa



Estilos Personales

es la manera en la que interactuamos y respondemos a las personas, cosas, situaciones y tiempo, es el filtro por el cual vemos el mundo



El liderazgo transformador toma acciones que:

- Tienen un efecto positivo y unificador
- Conducen al cumplimiento de metas
- Enfatizan el desarrollo personal y la productividad organizativa



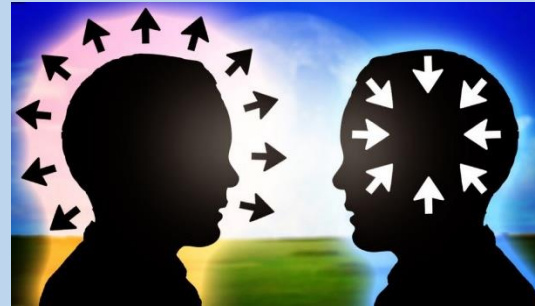
Los Cuatro Pares



Introversión/Extroversión

Las personas que son más introvertidas que extrovertidas tienden a tomar decisiones de alguna manera independientemente de las restricciones o presiones de la situación, cultura, personas o aspectos que los rodean

La persona extrovertida es sociable, libre socialmente e interesada en la variedad y en trabajar con gente



Sentimiento/Pensamiento

El tipo sensitivo está más interesado en las personas y los sentimientos que en la lógica, el análisis y las cosas impersonales

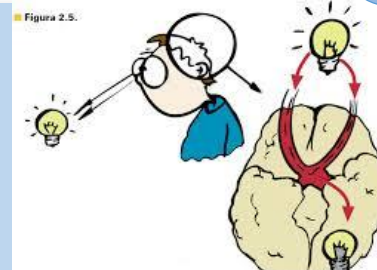
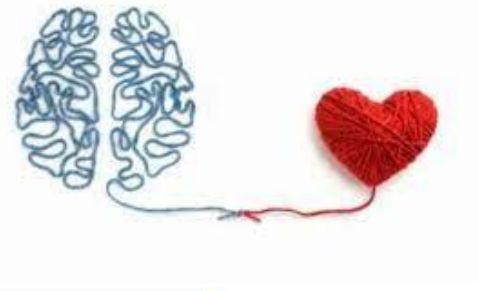
El pensador puede avasallar sin darse cuenta de los sentimientos y las necesidades de otras personas, descuidando tomar en consideración los valores de los demás



Intuición/Practicidad

La persona intuitiva prefiere las posibilidades, las teorías, las experiencias, el panorama, la innovación y lo nuevo, y se aburre con los pequeños detalles

El tipo práctico prefiere lo concreto, real, objetivo, estructurado, tangible y lo "aquí y ahora."



Percepción/Juicio

El perceptivo es un recopilador de información, siempre quiere saber más antes de decidir. es abierto, flexible, adaptable, se abstiene de juzgar, y es capaz de ver y apreciar todos los aspectos de un punto

El juzgador es decisivo, firme y seguro, establece metas y las sigue. El juzgador quiere cerrar libros, tomar decisiones y avanzar al siguiente proyecto.



AUTOESTIMA

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 es lo siguiente:

- La confianza en nuestra capacidad de pensar
- La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices



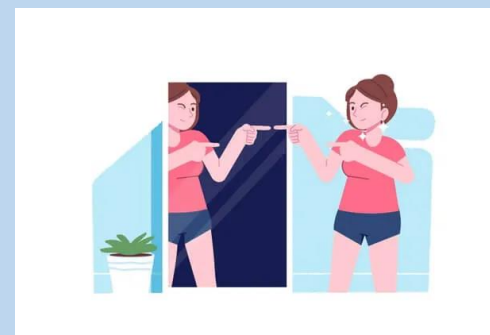
PILARES DE LA AUTOESTIMA

1. Vivir conscientemente
2. Aceptarse a sí mismo
3. Autorresponsabilidad
4. Autoafirmación
5. Vivir con propósito
6. Integridad personal

RESPECTO A SI MISMO

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.



PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

Claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

Vivir el presente

No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente



Tener una visión positiva

la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta



Aceptarse a sí mismo

Cada persona es única e irreplicable, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo dejar de lado las comparaciones y optar por mejorar teniendo en cuenta los recursos, capacidades y necesidades de cada uno.



LA RESPONSABILIDAD



Ser responsable, no culpable

El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, la modestia mal entendida y otras creencias y normas culturales han favorecido que se infravaloren las capacidades y logros de las personas a la vez que se magnifican sus debilidades y errores.

Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos

Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz



Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal

Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos.



Hacer deporte

Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona una percepción más agradable de uno mismo, fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad.



Salir de nuestra zona de confort

Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido

AMOR

el amor es un impulso y una motivación más que una emoción. Nos hace sentir que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor



EROTISMO

El erotismo es la provocación del deseo sensual por medio de la imaginación, la fantasía y la estimulación sensorial. Se identifica con el placer.



GENITALIDAD

hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales

Es un concepto parcial del sexo del individuo y de su conducta sexual, reduciendo ambos conceptos al aspecto anatómico fisiológico de los órganos genitales o reproductores



DESARROLLO HUMANO Y TRASCENDENCIA

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior, es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de algún lugar, y está destinado a algún lugar específico

La trascendencia tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de nuestro pasado

TRASCENDENCIA HUMANA

la trascendencia es la capacidad humana por excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano de decidir sobre sus acciones, de elegir la calidad que tenga su vida y de esforzarse en llegar a sus metas tiene que ver con el enfrentamiento a esta realidad interior, elegir estar o no bajo la influencia de las cosas de su pasado



Conclusión

Se pudo comprender que la inteligencia emocional es acerca de nuestras interpretaciones de los estados emocionales, se pudo conocer algunas características como la empatía, la solidaridad y el dominio de las emociones también se pudo comprender acerca de la educación de las emociones, es de suma importancia ya que nos ayuda a transformar las emociones dañinas en sentimientos positivos

La comunicación de las emociones es la transmisión de emociones hacia otras personas. Para tener un buen liderazgo hay que tener en cuenta aptitudes como la visión, valores, carácter entre otros. Hay que tomar en cuenta cada uno de los pilares de la autoestima de que con ello podemos tener una sana autoestima de igual manera el respeto a uno mismo ya que eso nos trae el equilibrio, la expresión de sentimientos y emociones

BIBLIOGRAFIA

Antología Universidad del sureste. Desarrollo humano