



**Nombre del alumno: Zenaida  
Hernandez Hernandez**

**Nombre del docente: Yesica dariana  
Sánchez Sánchez**

**Licenciatura: Ciencias de la  
educación**

**Materia: desarrollo humano**

**Nombre del trabajo: super nota**

Ocosingo, Chiapas a 05 de agosto del 2022

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

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



**Inteligencia Emocional ¿en qué consiste?**

Se intenta comprender desde ópticas diferentes, como la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, la teoría de Raymond Cattell y otros que explicaba diferencias entre inteligencia fluida y cristalizada, o la inteligencia emocional que popularizó Daniel Goleman.

## CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

APRENDER A ENTENDER MIS EMOCIONES

- ENGOBRO**  
Miedo, cuando estás nervioso, cuando estás preocupado por algo que te va a pasar pronto, arrepentimiento.
- FRUSTRACIÓN**  
Algunas veces cuando no puedes hacer algo, cuando no tienes la energía que necesitas para hacer algo, cuando no puedes hacer algo.
- ENVIDIA**  
No te compares con tus compañeros. Enfócate en dar lo mejor de ti. Pregúntate si estás alcanzando y celebra con tus demás sus logros.
- ALEGRÍA**  
Celebrar es importante. Hazlo, te lo mereces, pero con respeto. La alegría puede ayudarte a tomar decisiones más acertadas, además, puede traer tu entorno.
- RECHAZO**  
Crear y mejorar tu entorno es algo que depende de ti mismo. Abre las diferencias para encontrar nuevas formas de crecer, practica la tolerancia.

**Origen del termino**  
el escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado "La inteligencia emocional"

La inteligencia tradicional



Las capacidades emocionales adquiridas

**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

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente

### Empatía



### Educación de las emociones

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



### Fines de la Educación Emocional



### Solidaridad con otros

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



### Asertividad

### ASERTIVIDAD



### CAPACIDADES PARA LIDERAR

La persona que busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas. 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 etc.





# COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas



- 1.-evitar conflictos y discusiones
- 2.-la persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más

## la importancia de la comunicación emocional

### La importancia de la comunicación emocional en la familia



## liderazgo

liderazgo convierte una visión en realidad.



## II. TRES TEORÍAS DE LIDERAZGO



## Tres Teorías de Liderazgo

### las dos claves más importantes de liderazgo

Compartir información con los empleados y miembros sobre la situación de la organización y la manera en que la función del empleado o del miembro está relacionada con los objetivos estratégicos de la organización



## Once Principios de Liderazgo

- ✓ Conózcase a sí mismo y trate de mejorar
- ✓ Sea 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
- ✓ Conozca a sus empleados y vele por su bienestar
- ✓ Use toda la capacidad de su organización
- ✓ Predique con el ejemplo

## Liderazgo es Influencia

liderazgo es el conocimiento, las actitudes y las conductas utilizadas para influir sobre las personas para conseguir la misión deseada

## Liderazgo es Influencia



## Liderazgo Transformador

El liderazgo transformador incluye visión, planificación, comunicación y acción creativa, el método de transformación impacta simultáneamente en el desarrollo personal y la productividad organizativa de todos los involucrados.

La flexibilidad de estilo se refiere a nuestra habilidad y necesidad de usar el estilo que mejor responda a las necesidades de una situación o persona en particular para que así nos convirtamos en líderes más efectivos

## Estilos personales



## LOS CUATRO PARES

Esta teoría sugiere que hay cuatro pares o divisiones en la personalidad ambas "partes" de cada uno de los cuatro pares de componentes están presentes de alguna forma en todas las personas

## Introversión y extroversión.

Según Carl Jung (psicólogo y psiquiatra suizo), la personalidad de cada individuo se desarrolla a partir de la herencia genética.



## Introversión/extroversión

## 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, lo concreto y lo actual, y los hechos ajenos a los conceptos

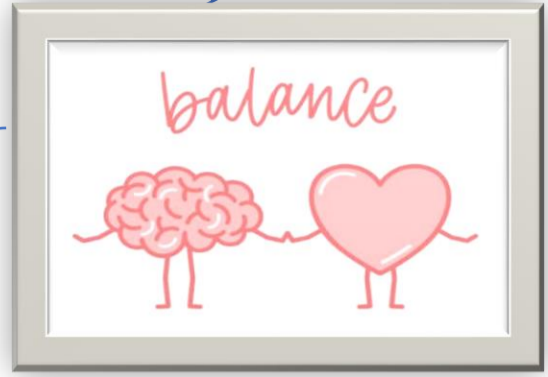
El tipo práctico prefiere lo concreto, real, objetivo, estructurado, tangible y lo "aquí y ahora." una personalidad perceptiva muestra impaciencia con la teoría y lo abstracto, y desconfía de la intuición





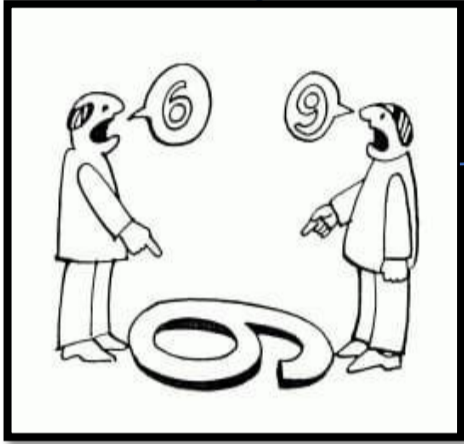
**SENTIMIENTO/PENSAMIENTO**

El tipo sensitivo hace juicios sobre la vida, las personas, los acontecimientos y las cosas basadas en empatía, calidez y valores personales



**Percepción/Juicio**

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



**Afectos**

Los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer



**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

**Respeto a si mismo**

Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros. Se deriva de la dignidad humana y nos hace capaces de vernos como personas completas, integrales y con valor intrínseco

**ME RESPETO,  
ME QUIERO,  
ME VALORO**

**Pilares de la autoestima**



**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

**Autoestima es...**



**Vivir el presente**



Tener una visión positiva

Aprendo de esta situación adversa, cómo me adapto y qué puedo cambiar para que no suceda otra vez



Aceptar que se está en continuo desarrollo

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



Aceptarse así mismo

cada persona es única e irrepetible, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo

Ser responsable, no culpable



Reconocer los logros y capacidades



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'

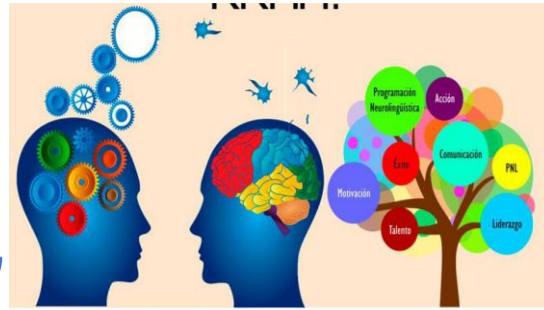


Salir de nuestra zona de confort



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



### PERSONALIDAD SALUDABLE A LAS DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LA PERSONA

La personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neocriticismo



Amor, genitalidad y erotismo

**AMOR** El amor romántico es uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos, y ha sido el tema principal de muchas películas o novelas



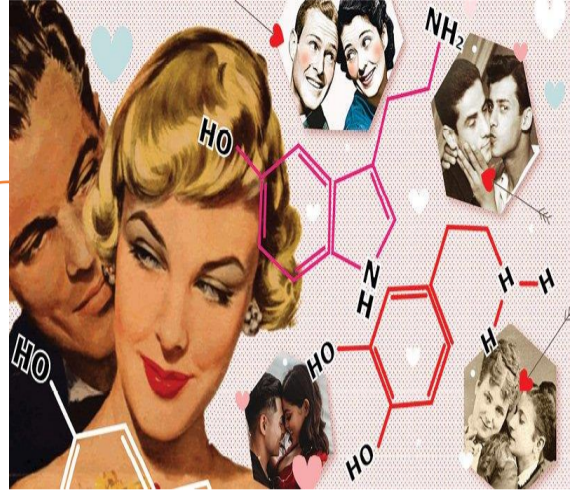


La psicología del amor y su relación con las drogas

se activan hasta 12 áreas del cerebro que trabajan conjuntamente para liberar las sustancias químicas como la dopamina, la oxitocina, la vasopresina, la noradrenalina o la serotonina

De la locura del enamoramiento a la racionalidad del amor

El amor romántico tiene tres fases bien diferenciadas que van apareciendo de forma secuencial, del mismo modo en el que las personas nacen, crecen y envejece. Estas fases son la limerencia (o enamoramiento), amor romántico (construcción de lazos afectivos) y amor maduro



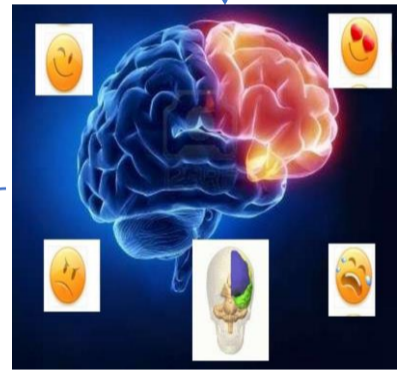
La simpatía es cuando te gusta lo físico.  
El enamoramiento es cuando te gusta lo físico y la personalidad.  
Y el amor es cuando te gustan hasta los defectos.

Hormonas y neurotransmisores relacionados con el enamoramiento y el amor

Cuando el enamoramiento ocurre, entonces, y solo entonces, la cascada de neuroquímicos del enamoramiento estalla para cambiar nuestra percepción del mundo

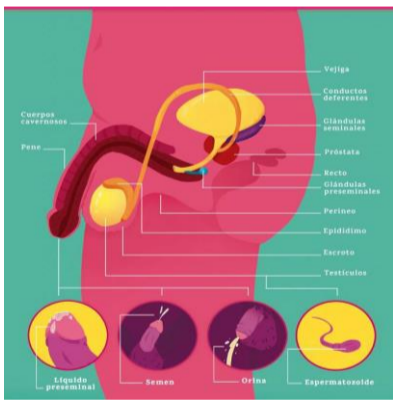
Genitalidad

La genitalidad hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos)



Erotismo

Freud, se distinguen. las mujeres, celosas de la sexualidad, cuidan los intereses del amor y la familia. los varones, en cambio, se encargan de la obra cultural, sublimando sus instintos sexuales, distribuyendo su libido, que es en gran parte sustraída de su vida sexual y de sus deberes como esposos y padres, para destinarla a las exigencias de la cultura: "sublimación para la que las mujeres están escasamente dotadas"



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, es también es la capacidad humana por la excelencia, es la aptitud que tiene el ser hombre de decidir sus acciones, de elegir la calidad de vida que desea y de esforzarse en llegar a sus metas



Características de la persona trascendente

Creo que 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

### CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA

- Dignidad ontológica y moral
- Es única e irreplicable
- Es un ser social
- Es perfectible
- Tiene intimidad
- Es libre, dueño y señor de sí mismo y principio de sus actos.

