



**Materia: Desarrollo Humano**

**Nombre del profesor: Alberto de Jesús López Muñoz**

**Nombre de la act: Súper nota**

**Nombre del alumno: José Ignacio Chablé Zacarías**

**Grupo: B**

**Grado: 5to**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## ¿Qué es?

Cuando hablamos de inteligencia emocional (IE), nos referimos a la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos.



## ¿Para que sirve la inteligencia emocional?

El objetivo de la inteligencia emocional no es controlar nuestras emociones, sino saber manejar las situaciones en las que aparecen emociones incontrolables, utilizando técnicas y estrategias que nos permitan reflexionar y pensar cuál es la mejor opción.



## Tipos de inteligencia

**Inteligencia intrapersonal:** Es la habilidad que tiene una persona para conocerse a sí misma. Ello se refiere al entendimiento avanzado que se posee sobre su propia persona, conociendo a profundidad sus sentimientos, sus aspiraciones en la vida, sus fortalezas y sus debilidades.



**Inteligencia interpersonal:** Se refiere a la capacidad para comunicarse apropiadamente con otros, empatizar con ellas y entenderlas emocionalmente. Ello permite que una persona con esta inteligencia pueda actuar de la manera más efectiva dependiendo del contexto emocional de la otra persona.



# CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



## CONOCERSE

El conocimiento de sí mismo o autoconocimiento emocional.



## MOTIVACIÓN INTERNA:

Dirigir las emociones hacia un objetivo o meta.



## SER EMPÁTICO

Ser capaz de comprender y entender las emociones de los demás.



## CONTROLARSE

No dejarse llevar por los sentimientos del momento, controlando nuestros impulsos.



## SOCIALIZAR

Fomentar las habilidades sociales o relaciones interpersonales.

# COMUNICACIÓN EMOCIONAL

## ¿Qué es?

La comunicación emocional se basa en la transmisión de emociones a otra u otras personas. Es decir, se trata de incluir las emociones en la transmisión de nuestro mensaje para que la comunicación sea más efectiva. La comunicación emocional puede llevarse a cabo a través de un mensaje verbal, un contacto físico, un gesto o una expresión no verbal. El uso de las emociones en la comunicación permite convencer, emocionar, persuadir o ser entendidos por los demás.

Para poder poner en práctica la comunicación emocional, es necesario poder reconocer, nombrar y gestionar nuestras propias emociones, así como tener en cuenta las emociones de los demás.



## Importancia

La comunicación emocional es importante no solo para cada persona a nivel individual, sino también para el conjunto de la sociedad:

El hecho de que nos comuniquemos emocionalmente ayuda a potenciar la empatía, el respeto y la comprensión mutua.

Este tipo de comunicación es realmente relevante para que podamos entender al otro, evitando discusiones, conflictos y altercados innecesarios que suelen surgir por la falta de conocimiento sobre el estado emocional del otro. Por ejemplo, en el ámbito de las relaciones de pareja podría conseguir sentirnos queridos, en el núcleo familiar permitiría transmitir el agradecimiento a nuestros padres, y/o en el sector escolar mostrar a los profesores cuando nos sentimos sobrepasados.





# LIDERAZGO

El liderazgo es el conjunto de habilidades gerenciales o de las directivas que un individuo tiene para influir en la forma de ser y actuar de las personas o en un grupo de trabajo determinado, haciendo que este equipo trabaje con entusiasmo hacia el logro de sus metas y objetivos. También se entiende como la capacidad de delegar, tomar la iniciativa, gestionar, convocar, promover, incentivar, motivar y evaluar un proyecto, de forma eficaz y eficiente, sea este personal, gerencial o institucional (dentro del proceso administrativo de la organización).



# AFECTO

¿Qué es?

El afecto es una de las pasiones del ánimo. Se trata de la inclinación hacia a alguien o algo, especialmente de amor o cariño. Por ejemplo: "La actitud de Ricardo fue una auténtica demostración de afecto", "Todos los niños deben ser tratados con afecto", "El afecto es imprescindible en las relaciones humanas, pero no impide que puedan producirse roces y conflictos".

Puntos  
fundamentales

Algunos de los puntos fundamentales de la afectividad son los siguientes: la preponderancia de la familia y de las relaciones amorosas; se inhiben las funciones de la consciencia; se plantean metas bien definidas hacia las cuales se dirigen el querer, las tendencias y el sexo; se produce una oscilación entre lo que agrada o desagrada y lo que se odia, que representan dos polos de tipo sexual.

## Personalidad saludable

El deseo: cuando una persona se determina a realizar una acción movido por una afección que proviene de su propia esencia;

La alegría: se da al trascender de un grado de perfección a otro mayor;

La tristeza: el fenómeno inverso a la alegría;



La admiración: tiene lugar cuando el alma queda perpleja ante una imagen, dado que no puede conectarla con otras;

El desprecio: dado el insignificante impacto producido en el alma por una cosa, la primera intenta buscar todo lo que en esta última no encuentra, en lugar de prestar atención a lo que sí advierte en ella;

El amor: es la combinación de una alegría con un hecho de origen externo al propio ser;



---

## *Conclusión*

---

Al finalizar las 4 unidades de esta extraordinaria materia me di cuenta que la materia de humanidades no es solo el desarrollo económico o empresarial que una persona puede tener si no que se basa mayormente en como piensan las personas, estudia sobre el amor propio, amor hacia los demás, el afecto que podemos llegar a sentir, etc. Y gracias a este proyecto logré comprender y obtuve un mayor conocimiento sobre esta materia, pude conocer más sobre los sentimientos básicos en que se basa y el significado de todos ellos.

Y agradezco mucho a porque al conocer un poco más sobre esta materia y enfocarme más en el tema de liderazgo ya no tengo ese miedo de poder dirigir algo o dar alguna opinión personal aunque las personas que me rodean tengan otras ideas ahora me siento más seguro de mi mismo y siento que es de gran ayuda para la carrera que llevo ya que la carrera de enfermería se necesita mucho el poder dialogar con personas o dar platicas sobre algún temen en específico.