



**Nombre de alumna: Ana Cristina Jiménez
Espinosa**

**Nombre del profesor: Yesica Dariana Sánchez
Sánchez**

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6°

Grupo: Administración de Empresas

La 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

- Características de la inteligencia**
- Anticipar.
 - Construir
 - Comunicar
 - Descifrar
 - Establecer relaciones

Desarrollo de la inteligencia

- **Factores genéticos.** Propensiones hereditarias y facultades innatas hacia algún tipo de inteligencia.
- **Factores ambientales.** Elementos vitales en el crecimiento del individuo, sobre todo en sus etapas tempranas, como son la nutrición, el entorno familiar adecuado, el acceso a la educación formal, y la motivación hacia el aprendizaje.

Tipos de inteligencia

- **Lingüístico-verbal**
- **Numérica.**
- **Espacial**
- **Física o motórica.**
- **Emocional.**
- **Social.**



Características de la comunicación emocional

- Transmisión de un mensaje verbal o no verbal a través de un mensaje hablado o mediante el contacto físico, desde una perspectiva subjetiva, ya que se emplea para expresar cómo nos sentimos y poder entender también cómo se sienten los demás.
- Uso de verbos emocionales como encantar, sorprender, enfadar, aburrir, decepcionar, etc.
- Se incluye el estado de ánimo y están muy presentes nuestra autoestima, inseguridades, habilidades sociales y afectivas.
- La comunicación emocional se centra en describir cómo nos sentimos, definir comportamientos en lugar de personas y centrarse en llegar a la comprensión mutua.

Características De La Inteligencia Emocional

Origen del término ue propuesto en 1995 por el psicólogo, periodista y profesor estadounidense Daniel Goleman en su libro "Inteligencia emocional"

La inteligencia tradicional autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidad social.

Reconocimiento y dominio de emociones la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones.



Empatía Las personas empáticas saben escuchar, son sensibles, **tolerantes**

Educación de las emociones La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo



La Importancia De La Comunicación Emocional

La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos

- existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:
- 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.



Características De La Inteligencia

Comunicación emocional.

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. El liderazgo es una disciplina cuyo ejercicio produce deliberadamente una influencia en un grupo determinado con la finalidad de alcanzar un conjunto de metas preestablecidas de carácter beneficioso, útiles para la satisfacción de las necesidades verdaderas del grupo.

- Tipos de liderazgo para las empresas**
- Liderazgo democrático
 - Liderazgo de coaching (entrenador)
 - Liderazgo afiliativo
 - Liderazgo directivo
 - Liderazgo capacitador
 - Liderazgo autocrático
 - Liderazgo burocrático
 - Liderazgo transaccional
 - Liderazgo transformacional

Autoestima es...



La autoestima es el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la evaluación perceptiva de nosotros mismos

4 tipos o niveles de autoestima que una persona puede tener:

- **Autoestima alta, sana o equilibrada.**
- **Autoestima sobre elevada.**
- **Autoestima media.**
- **Autoestima baja.**



Pilares de la autoestima.



Promoción de una sana autoestima.

Cómo se desarrolla la autoestima

- avanzan hacia un objetivo.
- aprenden cosas en la escuela.
- hacen amigos y se llevan bien.
- aprenden habilidades: música, deportes, arte, cocina y habilidades técnicas.



La autoestima 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. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás.

Hay cuatro pilares fundamentales de la autoestima: la autoaceptación, la autoconfianza, la autocompasión y la autodeterminación .

Quién presenta los 6 pilares de la autoestima Nathaniel Branden explica que una autoestima saludable se sustenta en un doble pilar, conformado por la eficacia personal y el respeto a una mismo/a. Y si alguno de ellos falta: la autoestima se deteriora.

Qué es la autoestima y cuáles son sus tipos La autoestima es el aprecio y estima que alguien tiene de sí mismo y es importante para llevar una vida plena, sentirnos capaces de superar obstáculos, planteamos metas y tener logros a nivel personal y profesional.

Aceptamos incondicionalmente, independientemente de nuestras limitaciones o logros, y de la aceptación o el rechazo que puedan brindarnos otras personas, aunque procuremos ir mejorando lo que dependa de nosotros. Mantener una actitud de respeto y de consideración positiva hacia uno mismo.

Por qué es importante tener una buena autoestima Una autoestima saludable es fundamental porque favorece: Un mejor estado de ánimo y estado de bienestar general. Motivación y energía para conseguir metas y superar de forma saludable los fracasos

Respeto a sí mismo.

significa preocuparse por el impacto de nuestras acciones en los demás, ser inclusivos y aceptar a los demás por lo que son, incluso cuando son diferentes. El amor propio es la aceptación el respeto, las percepciones, el valor, los pensamientos positivos y consideraciones que tenemos hacia nosotros mismos y que puede ser apreciado por quienes nos rodean.



Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

- **Vivir conscientemente.**
- **Aceptarse a sí mismo.**
- **Autorresponsabilidad.**
- **Autoafirmación.**
- **Vivir con propósito.**
- **Integridad personal.**



Qué es tener una autoestima sana

Autoestima sana es una actitud de apertura hacia las críticas, como forma de lograr una mejora personal en nuestros propósitos, al valorarnos y aceptamos esta crítica será un potente estímulo para avanzar en lugar de un estímulo negativo que nos hunda en la tristeza y sentimiento de incapacidad

Afectos

En psicología un afecto es un sentimiento o una emoción. En el lenguaje coloquial y cotidiano se usa la palabra para «especialmente el amor o el cariño», pero en el lenguaje psicológico el odio, por ejemplo, también es un afecto

El afecto es una emoción que puede ser positiva o negativa, dado que a veces también se asocia con los celos o el odio.



CONCLUSIÓN

Al final de esta actividad que es una super nota se vio que la inteligencia emocional es importante en la vida de las personas, ser equilibrado en una reacción emocional, saber controlar las emociones y los sentimientos, conocerse y auto-motivarse, eso da a la persona la capacidad de ser mejor persona, con mejores relaciones, lo que hará en su vida personal y profesional, para lograr las conexiones tendremos que crear hábitos positivos sobre las emociones, lo que lograra que nuestras emociones sean mejores desarrollar la inteligencia emocional nos hará mejores personas, y nos ayudará a que los demás lo sean. El objetivo de lograr una personalidad madura, que es el conjunto existencial y dinámico de rasgos físicos, temperamentales, afectivos y volitivos propios, que nos hacen ser únicos y originales, la Inteligencia emocional ya no depende del corazón depende de las capacidades intelectuales superiores del hombre, ya que un cerebro primitivo como es el sistema límbico debe supeditarse a un cerebro más avanzado, entre más control tengamos de nuestro cerebro, entre más rápido sean nuestras conexiones entre el cerebro primitivo y la corteza cerebral mucho más inteligencia emotiva tendremos.