



Nombre de alumno: Daymara Isamar Hernández Ramos.

Nombre del profesor: Yesica Dariana Sánchez Sánchez.

Nombre del trabajo: Super nota.

Materia: Desarrollo humano.

Grado: 6°

Grupo: LAE.

INTELIGENCIA EMOCIONAL



SABER CUANDO DECIR NO

EXPRESA SUS SENTIMIENTOS DE FORMA CLARA



CONTROL DE EMOCIONES

CAPACIDAD PARA RECONOCER, COMPRENDER, Y REGULAR NUESTRAS EMOCIONES Y LAS DE LOS DEMÁS.

INICIATIVA, EMPATÍA

EQUILIBRIO DE LA VIDA LABORAL Y SOCIAL

NO TEMER AL CAMBIO, AUTOMOTIVACIÓN



COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. CONSCIENCIA EMOCIONAL



- Ser conscientes de nuestros estados de ánimo y pensamientos.
- Asumir el control y sentirnos más competentes en nuestras vidas.

2. AUTOCONTROL EMOCIONAL



- Manejar las emociones de forma apropiada.
- Buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes.
- Autogenerarse emociones positivas.

3. COMPETENCIA SOCIAL



- Buenas relaciones con otras personas.
- Habilidades sociales.
- Capacidad de comunicación.
- Empatía, respeto, asertividad.

4. COMPETENCIA PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR



- Afrontar de manera satisfactoria los desafíos de la vida.
- Comportamientos responsables y apropiados.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

CONTROL DE IMPULSOS



EXPRESAR SENTIMIENTOS Y EMOCIONES DE FORMA ADECUADA



RECONOCER Y CONSIDERAR LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES DE LOS DEMÁS



TOMA DE DECISIONES ADECUADAS

RACIONAL

SENTIMENTAL



MOTIVACIÓN



EMPATÍA



ENTUSIASMO



• COMUNICACIÓN EMOCIONAL

ES LA CORRECTA TRANSMISIÓN DE NUESTRAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS A OTRAS PERSONAS.



• LIDERAZGO

CAPACIDAD DE INFLUENCIA SOCIAL, QUE MAXIMIZA LOS ESFUERZOS DE LOS DEMÁS HACIA EL LOGRO DE UNA META.



EL SÍ MISMO



SI MISMO MATERIAL

SE DERIVA DE LA CONCIENCIA DEL CUERPO, DEL AMBIENTE Y DE LOS BIENES DEL INDIVIDUO.



SI MISMO ESPIRITUAL

AUTOCONOCIMIENTO QUE CADA UNO TIENE DE SÍ Y DE SU PROPIA EXISTENCIA.



ES PREGUNTARNOS A NOSOTROS MISMOS:

- ¿QUIÉN SOY?
- ¿CÓMO SOY?

Y LA ACEPTACIÓN A LA RESPUESTA, ES DECIR, LO QUE SOY Y LO QUE NO SOY.

SI MISMO SOCIAL

CONSTITUIDO POR LAS PERCEPCIONES QUE UNO SUPONE QUE LOS OTROS TIENEN DE NOSOTROS, Y POR LAS NORMAS Y VALORES SOCIALES.

LA AUTOESTIMA

Es un juicio positivo, un grado de estimación, dignidad y confianza que cada persona tiene sobre si misma y esta es formada durante la infancia.

COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

AUTOIMAGEN

- Forma en que nos percibimos a nosotros mismos.
- Ideas que tenemos sobre lo que somos.



AUTOCONCEPTO

- Palabras, definiciones.
- Para describirnos y referirnos a nosotros mismos.
- Descripción de nuestras características personales.

CONCLUSIONES

Al leer el título y la definición de esta unidad me hice la pregunta a mí misma, si realmente se puede llegar a tener la capacidad de lidiar con nuestras emociones y sentimientos, pero después de abarcar todos estos temas a la hora de leer y sumándole la explicación tan significativa de mi docente, ahora puedo decir con certeza que es una tarea difícil, más no imposible.

La inteligencia emocional tiene componentes que básicamente se centran en nuestros estados de ánimo y los pensamientos que tenemos, además de la forma en que se manejan nuestras emociones de la mejor manera, el como reaccionamos a diversas situaciones, tener la templanza para poder resolver situaciones sin llegar a los pleitos, discusiones, si no saber manejarlas y auto generarnos emociones positivas.

El tener esa inteligencia emocional, el saber comunicarnos emocionalmente, trae consigo cosas buenas, para nuestra persona y para la forma en que nos llevamos con los demás, ya que al saber equilibrar nuestros sentimientos y emociones, a la hora de interactuar con los demás así se nos presenten miles de situaciones sabremos como sobrellevarlas: evitaremos los conflictos y discusiones, permitiremos que el otro nos conozca, generaremos confianza y honestidad en la otra persona, etc.

Es importante conocernos a nosotros mismos, saber quiénes somos, cómo somos, y sobre todo aceptarnos, es decir, lo que soy, y lo que no soy. Y en esto hay que considerar siempre nuestra autoestima, es decir, cuanto nos valoramos a nosotros mismos, tener un juicio positivo respecto a nuestra persona, querernos, estimarnos, ¿y en dónde se forma la autoestima?, está es formada en nuestra infancia, nuestros padres son quienes, conforme a nuestro crecimiento la van formando, por ejemplo: si recibimos de nuestros padres palabras como ¡hija que bonita eres!, ¡que inteligente eres!, ellos crearan en nosotros una buena autoestima, pero si es el caso contrario, que papá o mamá, nos digan: ¡eres un burro!, y pongo este ejemplo porque muchas veces lo he escuchado de algunos padres, hacia sus hijos y que

sucede después, que como nuestros padres para nosotros son nuestro mayor ejemplo, nuestro mayor refugio, los únicos que pueden mandarnos y llamarnos la atención, pasa que si recibimos ese tipo de comentarios de estas personas, obviamente nosotros como hijos nos lo creemos, y nos llevamos esas palabras toda la vida, y se empieza a reflejar cuando nosotros crecemos, incluso afecta nuestro pensamiento, crean en nosotros una autoestima baja, nos subestimamos a nosotros mismos, dejamos de creernos capaces de muchas cosas, y podría seguir hablando de este tema, porque realmente considero es muy importante, creo que es un tema que debe de llegar al oído de los papás, para que se den cuenta de la consecuencia positiva o negativa que pueden provocar en la vida de sus hijos.