



Nombre del alumno: Jhonatan Meza Gonzalez.

Nombre del profesor: LUIS EDUARDO LOPEZ MORALES.

Materia: Desarrollo Humano.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6



CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

¿Qué es?

Es una capacidad que se refiere a la capacidad de una persona para comprender, procesar y expresar los propios sentimientos, así como reconocer y ser capaz de empatizar con los sentimientos de los demás.



características

- percibir emociones.
- comprender emociones.
- manejar emociones.
- utilizar emociones.

refiere.

Son las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.



emocionalmente inteligente.

Es la persona capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para llegar a resultados, positivos en sus relaciones de los demás.

surgimiento.

En 1983 el psicólogo Howard Grudner quien considera a la test de coeficiente intelectual como insuficientes para lograr una aparición de la inteligencia.





CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Dos formas de inteligencia.

interpersonal: implica entender y comprender de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado de ánimo del otro.



Intrapersonal.

Implica entender y comprender las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones, según la situación.

2 modelos principales de inteligencia emocional.

Desarrollado por Daniel Goleman, incluye 5 atributos clave para el coeficiente emocional.



Creado por John Mager y Peter Salovey describe 4 características principales de la inteligencia emocional.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo.





CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva.



3.4.2 RESPETO A SI MISMO

El respeto no es un agregado de nuestra persona, sino una característica esencial del ser humano es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir y, más que tener que ver con la sumisión, está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional.



3.4.3 PILARES DE LA AUTOESTIMA

Vivir conscientemente.
Aceptar a sí mismo.
Autorresponsabilidad.
Autoafirmación.
Vivir con propósito.
Integridad personal.



3.4.4 PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.



la psicóloga experta en 'coaching'

Vivir el presente
Tener una visión positiva
Aceptar que se está en continuo desarrollo
Aceptar a sí mismo
Ser responsable, no culpable
Reconocer los logros y capacidades
Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
Salir de nuestra zona de confort
Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
Hacer deporte

