



**Nombre de alumno: Marcelino Abraham  
Molina Gallegos**

**Nombre del profesor: Luis Miguel**

**Nombre del trabajo: Actividad en  
plataforma.**

**Materia: Desarrollo humano**

**Grado: 6°**

**Grupo: Enfermería**

Ocosingo, Chiapas a Agosto de 2024

Unidad III

INTELIGENCIA EMOCIONAL

En Que Consiste { Cociente Intelectual { Indicador para Saber si la persona será exitosa en la vida

CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Origen del término { Concepto completamente novedoso { Acuñaado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman { 1995 { Escribió un libro titulado (La inteligencia emocional II) { Explica { Como la inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas Utiliza términos como alfabetismo emocional, empatía, artes sociales entre otros
La inteligencia tradicional { capacidad de la persona se determina por su coeficiente intelectual { Indica capacidades académicas
Década de los 90 { Considerar que la inteligencia tradicional no era suficiente para el logro de la felicidad y el éxito
Las capacidades emocionales adquiridas { Concepto que viene de la mano de una nueva concepción { La emoción no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas
Reconocimiento y dominio de emociones { Persona con este tipo de inteligencia { Capaz de reconocer las propias emociones { Por el contrario el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional
Dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras
Flexibilidad y adaptabilidad { Capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones
Empatía { capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente
Educación de las emociones { Reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc.) y transformarlos en sentimientos positivos
Solidaridad con otros { Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relaciona a otros
Asertividad { Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones
Capacidades para liderar { Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros, puesto que, a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Domenech Benaiges (2014) { La comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje { Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona { La otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo
La comunicación emocional { Transmisión de nuestras emociones a otras personas
Controlar las emociones es una forma de convencer { Comunicamos haciendo cosas y sin hacerlas
LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL { Pau Navarro (2014), 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

LIDERAZGO

Atributos de un Lider { La esencia misma de liderazgo es tener visión { Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión
Liderazgo convierte una visión en realidad { El liderazgo requiere { Personalidad
Análisis
Logro
Interacción
Tres Teorías de Liderazgo { Teoría del Atributo
Teoría de Grandes Acontecimientos
Teoría del Liderazgo Transformador
Las Dos Claves Más Importantes de Liderazgo { Ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia global de la organización
Ayudar a los empleados y miembros a entender cómo pueden contribuir para lograr objetivos claves
Compartir información con los empleados y miembros sobre la situación
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
Etc
Liderazgo es Influencia { Es la acción de lograr que las personas se identifiquen con una misión o visión para que trabajen en su realización
Liderazgo Transformador { Enfocado en fortalecer y reconocer el valor de todas las personas
incluye { Visión, planificación, comunicación y acción creativa
Los líderes toman acciones que { Tienen un efecto positivo y unificador
Ayudan a establecer la visión
Conducen al cumplimiento de metas
Ayudan a establecer metas y crear un ambiente participativo en el cual los demás puedan cumplir con éxito las actividades laborales
Estilos Personales { Cada uno tiene una manera preferida de comportarse
Manera en la que interactuamos y respondemos a las personas
Los Cuatro Pares { La magnitud varía en cuanto a la presencia de cada parte { Cada parte del par viene con su propio grupo de puntos fuertes y débiles, y juntos conforman el estilo de la personalidad de un individuo
Introversión/Extroversión { importancia e influencia de otras personas para el individuo
Las personas extrovertidas { Están adaptadas a la cultura, personas y aspectos que los rodean { Se esfuerzan por tomar decisiones acordes con las demandas y las expectativas
Las personas que son más introvertidas { Decisiones de alguna manera independientemente de las restricciones o presiones de la situación
Intuición/Practicidad { La persona intuitiva { Prefiere las posibilidades
las teorías
las experiencias
el panorama
Piensa y debate en saltos espontáneos de intuición que pueden omitir o descuidar detalles
Sentimiento/Pensamiento { El tipo sensitivo hace juicios sobre la vida { las personas
los acontecimientos
las cosas basadas en empatía
más interesado en las personas y los sentimientos
El reflexivo hace juicios sobre la vida { El pensador está más interesado en la lógica
Percepción/Juicio { El perceptivo es un recopilador de información, siempre quiere saber más antes de decidir
El juzgador es decisivo, firme y seguro, establece metas y las sigue

Afectos

AUTOESTIMA { Confianza en la eficacia de la propia mente { La capacidad de pensar
Tomar decisiones de vida
búsqueda de la felicidad
La autoestima es lo siguiente { La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida
La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices
Reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser
Consiste { Valorar
Reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser { En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás
Es parte de la identidad personal { Está profundamente marcada por la condición de género
RESPETO A SI MISMO { Respetarnos a nosotros mismos { No es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores { Tampoco es vivir a la defensiva
Es vivir conscientes de nuestra propia integridad { También de la integridad de los otros
El respeto no es un agregado de nuestra persona { Sino una característica esencial del ser humano es un derecho { Obligación que se tiene por el simple hecho de existir
El respeto a uno mismo { Permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello
Visto de forma holística e integral { Incluye el plano físico
Conlleva el autocontrol { El equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones
PILARES DE LA AUTOESTIMA { Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares { Vivir conscientemente
Aceptarse a sí mismo
Autorresponsabilidad
Autoafirmación
Vivir con propósito.
Integridad personal
PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA { La autoestima { Valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos
Las personas con autoestima baja { No creen ser merecedoras de la felicidad
Sienten que no tienen las suficientes capacidades
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