



Mi Universidad

DH

Nombre del Alumno: Joahan Aldanny Reyes Pérez

Nombre del tema: Inteligencia emocional

Parcial: 3°

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Jhoani Elizabeth Pérez López

Cuatrimestre: 6°

INTELIGENCIA EMOCIONAL : implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas

3.1 CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- La inteligencia tradicional
 - Se mide por variables donde la capacidad de la persona está determinada por un coeficiente intelectual y capacidades académicas
- Las capacidades emocionales adquiridas
 - El cerebro aprende a lo largo de toda la vida y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional
- Reconocimiento y dominio de emociones
 - Reconoce las propias emociones y las domina así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprenderlas.
- Flexibilidad y adaptabilidad
 - Presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.
- Empatía
 - Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.
- Educación de las emociones
 - Transformar aquellas emociones dañinas en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.
- Capacidades para liderar
 - Esta persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten.

3.2 COMUNICACIÓN EMOCIONAL: Es la transmisión de nuestras emociones a otras personas

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Expone y a la vez protege nuestros sentimientos, provocará que nuestro interlocutor haga lo mismo.

3.3 LIDERAZGO: convierte una visión en realidad. Para influir sobre los seguidores de modo que muestren disposición al cambio,

- Un liderazgo requiere:
 - ✓ Personalidad: entusiasmo, integridad, auto-renovación.
 - ✓ Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.
 - ✓ Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
 - ✓ Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.
- Tres Teorías de Liderazgo
 - Teoría del Atributo: líder que nace o líder natural, los atributos de la personalidad pueden llevar a las personas de una manera natural a funciones de liderazgo
 - Teoría de Grandes Acontecimientos: una crisis o un acontecimiento importante puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria.
 - Teoría del Liderazgo Transformador:
 - Las personas que respetan al líder, no están pensando en sus atributos, si no en las destrezas de liderazgo que ha aprendido.
- Los Cuatro Pares de un líder
 - Introversión/Extroversión
 - expresan la importancia e influencia de otras personas para el individuo.
 - Intuición/Practicidad
 - Son las posibilidades, las teorías, las experiencias, el panorama, la innovación y práctica lo nuevo.
 - Sentimiento/Pensamiento
 - Se está más interesado en la lógica, el análisis y las conclusiones verificables que en la empatía, los valores y la calidez personal
 - Percepción/Juicio
 - Este siempre quiere saber más antes de decidir mientras que el juzgador es decisivo, firme y seguro, establece metas y las sigue.

3.4 AFECTOS

- Los afectos funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora.
- AUTOESTIMA
 - Es la confianza en la eficacia de la propia mente.
- RESPECTO A SI MISMO
 - Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y también de los otros.
- Pilares de la autoestima
 - Vivir conscientemente: supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva.
 - Aceptarse a sí mismo: Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos.
 - Autoresponsabilidad: Comprendemos y aceptamos que somos conscientes de nuestros comportamientos y decisiones.
 - Autoafirmación: Respetar nuestras necesidades, valores y sueños, teniendo alternativas de comportamientos que vayan con lo que pensamos, sentimos y deseamos.
 - Vivir con propósito: Nuestra felicidad y decisiones no están al azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos
 - Integridad personal: Es la unión de creencias, valores e ideas con nuestro modo de actuar.
- Promoción de una sana autoestima
 - Confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, esto les permite creerse aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.