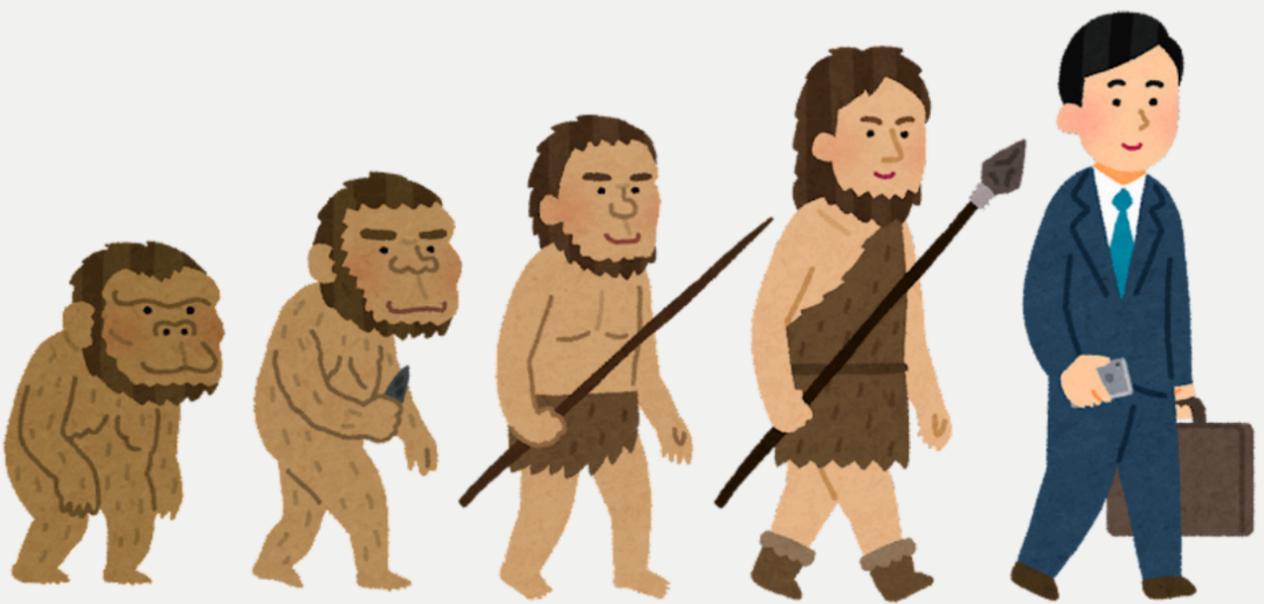


DESARROLLO HUMANO

UNIDAD III

INTELIGENCIA EMOCIONAL



DOCENTE: LUZ ELENA
CERVANTES MONROY

ALUMNO: DAMIAN
ALEXANDER GARCIA
VELASCO

INTELIGENCIA EMOCIONAL



¿QUÉ ES?

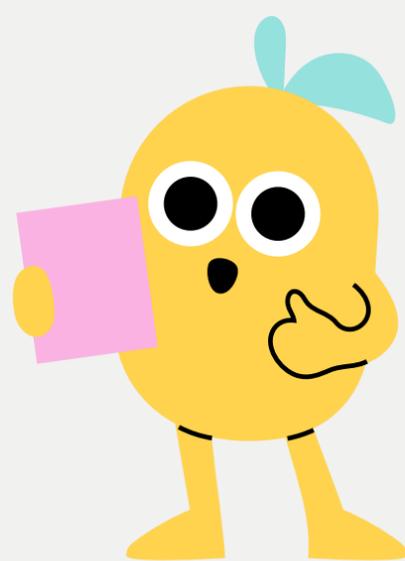
1

Es la capacidad de reconocer, entender y manejar tus emociones y también de entender y responder adecuadamente a las emociones de los demás.

2

INTELIGENCIA TRADICIONAL

Es aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un coeficiente intelectual que indica cuántas capacidades académicas tiene.



¿CÓMO SON LAS PERSONAS CON IE?

3

Tienden a tener una combinación de habilidades y actitudes que les permite comprender, manejar y expresar adecuadamente sus emociones

4

DOMINIO DE EMOCIONES

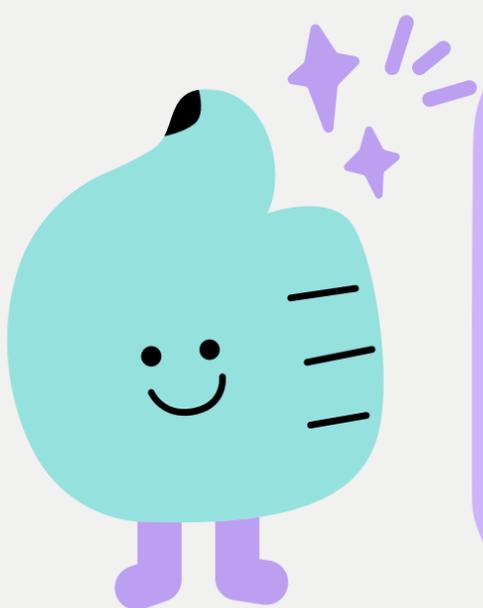
Una persona con IE es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.



NO TEMEN A LOS CAMBIOS

5

Las personas con mucha capacidad de IE presentan una gran flexibilidad y adaptabilidad a los diferentes desafíos cotidianos y a los cambios imprevistos.



INTELIGENCIA EMOCIONAL



SER EMPATICO

1

una persona con inteligencia emocional tiene empatía pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada.

2

¿EDUCAR EMOCIONES?

Es aprender a sentir sin desbordarse y a pensar sin reprimir lo que sentimos.



NO



SER ASERTIVO

3

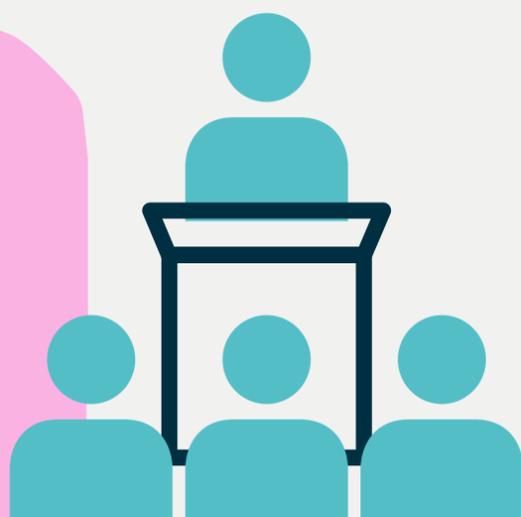
Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones.

4

LIDERAZGO

A pesar de las dificultades no se abruma por los desafíos que se le presenten.

Por el contrario busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas.

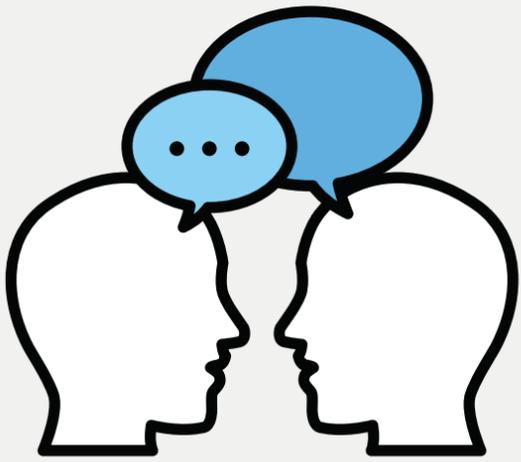


¿QUÉ ES COMUNICACIÓN?

5

Es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.

INTELIGENCIA EMOCIONAL



IMPORTANCIA

1

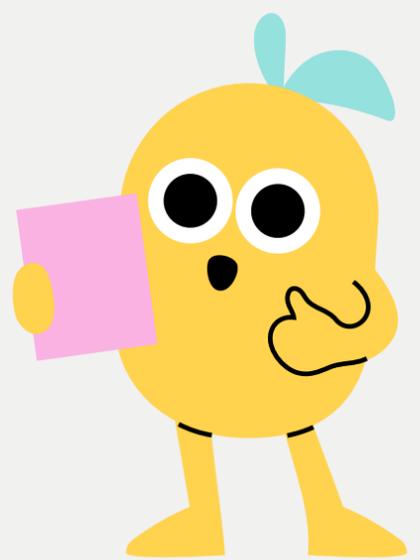
Comunicarnos es importante porque es la base de nuestras relaciones, del entendimiento y de la convivencia.

2

¿QUÉ ES LA TEORIA DE LOS CUATRO PARES?

Sugiere que hay cuatro pares o divisiones en la personalidad.

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.



3

INTROVERTIDO/ EXTROVERTIDO

Recarga energía a solas

Le gusta la calma y la reflexión

Prefiere pocos amigos cercanos

Recarga energía con otras personas

Le gusta la actividad y la interacción

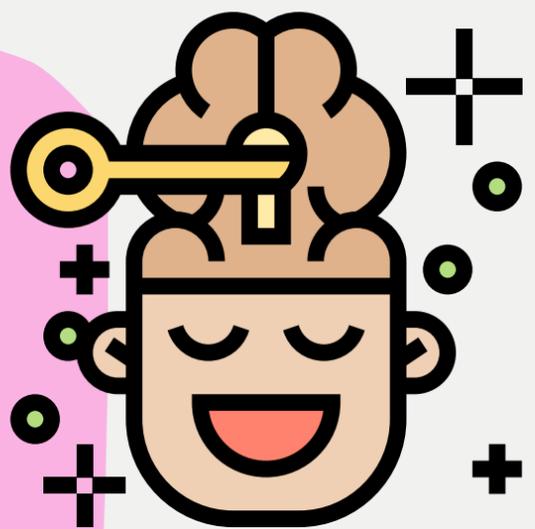
Tiene muchos contactos y es sociable



4

SER INTUITIVO

La persona intuitiva prefiere las posibilidades, las teorías, las experiencias, el panorama, la innovación y lo nuevo.



5

SER PRÁCTICO

El tipo práctico prefiere lo concreto, real, objetivo, estructurado, tangible y lo "aquí y ahora."



INTELIGENCIA EMOCIONAL



1 ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es el valor, respeto y aprecio que una persona tiene por sí misma.

2

¿RESPETO A MI MISMO?

- Reconocer tu propio valor y tratarte con dignidad, cuidado y amor.
- Cuidar tu cuerpo y tu mente.
- Poner límites cuando algo te hace daño.
- Tomar decisiones que te beneficien, no solo para agradar a otros



3 ¿CÓMO TENER UNA SANA AUTOESTIMA?

- Conócete y acéptate
- Cuida tu diálogo interno
- Rodéate de personas que te valoren
- Pon límites sanos
- Haz cosas que te hagan sentir bien
- No te compares
- Acepta los errores como parte del crecimiento

BIBLIOGRAFIA

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual. Editorial Kairós

Antología de la Universidad del Sureste, libro de la licenciatura en Nutrición, Materia desarrollo humano de la unidad III, pág. (42-65)

