



ALUMNO: RONAL JOSMAR MARTINEZ SOLANO.

MATERIA: DESARROLLO HUMANO.

LIC. ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS.

TAREA: INVESTIGACION

GRADO: 6TO.

VILLAHERMOSA TABASCO, JULIO 2020.

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es la capacidad que tiene una persona de manejar, entender, seleccionar y **trabajar sus emociones y las de los demás** con eficiencia y generando **resultados positivos**. En otras palabras, es la habilidad para gestionar bien las emociones para la gente que nos rodea se sienta a gusto a nuestro lado.

Características de la inteligencia emocional

- **Conciencia de uno mismo:** reconocer tus emociones y efectos; conocer tus fortalezas y debilidades; tener seguridad del valor que tienes y de tus capacidades.
- **Autorregulación:** autocontrol; mantener una línea de honestidad e integridad; asumir responsabilidades; ser flexible a la hora de gestionar los cambios; estar abierto a nuevas ideas.
- **Automotivación:** aspirar a mejorar o lograr un estándar de excelencia; asumir los objetivos de la organización; estar dispuesto a actuar cuando hay una oportunidad; optimismo y persistencia.

En el campo de las competencias sociales, la inteligencia emocional se manifiesta de la siguiente manera:

- **Conciencia social:** empatía; mostrar interés activo por las preocupaciones de los demás; anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades de otras personas; desarrollar y fortalecer las habilidades de los otros; fomentar la diversidad; leer las corrientes emocionales del grupo y las relaciones de poder.
- **Habilidades sociales:** influencia, comunicación, liderazgo, catalizador del cambio, gestión de conflictos, creación e lazos, colaboración y cooperación y trabajo en equipo.

Comunicación emocional

La comunicación emocional se refiere al proceso de usar mensajes para intercambiar información, comprender e influir en los estados emocionales de los demás. Los mensajes pueden ser expresiones verbales y no verbales directas de emoción.

Liderazgo

El liderazgo es un conjunto de habilidades que sirven para influenciar en la manera de pensar o de actuar de otras personas.

El liderazgo también puede ser interpretado como una forma de ser, una manera de dirigir y ver cómo las cosas que se van moldeando con el paso de los años. Es un proceso de interacción entre los miembros de un grupo interesado en el progreso de la organización para la que se trabaja.

Afecto

la palabra **afecto** hace referencia a un **sentimiento en el que una persona siente simpatía por otra u otras**, porque es inclinado a esa persona, cosa o, porque siente cariño a cualquiera de ellos o a todos.

Asimismo, el afecto es definido como la **acción a través de la cual una persona o ser humano le demuestra su amor o cariño a otra o varias personas**.

Cuando se dice que **una persona tiene afecto por otra** es porque reiteradamente tiene gestos y acciones que expresan cariño, estima, aprecio y cordialidad, pe

Bibliografía

<https://www.significados.com/afecto/>

<https://economyatic.com/liderazgo/>

<https://talentosreunidos.com/2013/08/07/comunicacion-emocional/>

<https://retos-directivos.eae.es/las-caracteristicas-de-la-inteligencia-emocional-reconocela-a-la-primera/>