

- 
- Materia: Desarrollo humano.
  - Carrera: Nutrición.
  - Semestre / cuatrimestre: 6to.  
Cuatrimestre.
  - Alumno: Alicia Marqueni Morales Santizo.

# UNIDAD III

## 3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

capacidad de resolver problemas nuevos

capacidad de asociar varios fenómenos aislados

Los actos inteligentes son diferentes de las conductas automáticas y hereditarias.

Inteligencia emocional (El origen)

creado por Peter Salovey y John D. Mayer en 1990

Salovey y Mayer definen la inteligencia emocional

Conocimiento de las propias emociones

Capacidad de controlar las emociones

Capacidad de automotivarse

## 3.2 LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas

no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona

Controlar las emociones es una forma de convencer

implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás

importancia de la comunicación emocional

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

## 3.3. LIDERAZGO

Chiavenato (1994:34)

constituye la influencia interpersonal ejercida en una situación dirigida

a través del proceso de comunicación humana

a la consecución de uno o diversos objetivos específicos

Qué busca el liderazgo y como se ejerce

preciso que los líderes se conozcan mejor ellos mismos

los líderes deben dominar capacidades esenciales

Ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente

Desafiar suposiciones

Desafiar suposiciones

## 3.4 AFECTOS

Aspecto constitutivo de la actividad humana

experiencia psicológica más elemental a la que se tiene acceso mediante

contribuyen al desarrollo de la personalidad total

considerada como el conjunto de fenómenos afectivos

### 3.4.1 AUTOESTIMA.

conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos

confianza en la eficacia de la propia mente

**Fuentes:**

**LUZ MARIA CASTILLO MORENO. (2020). Desarrollo Humano. COMITAN DE DOMIGUEZ. : UDS.**