



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**  
**Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia**  
**CAMPUS TAPACHULA**  
**Desarrollo humano**  
**Materia:**  
**Desarrollo humano**  
**Docente:**  
**Roberto sedano**  
**Integrantes:**  
**Alexis Antonio Velásquez Villatoro**  
**Fecha:**  
**09 de julio del 2022**





**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**  
**Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia**  
**CAMPUS TAPACHULA**

**Desarrollo humano**

**Materia:**

**Desarrollo humano**

**Docente:**

**Roberto sedano**

**Integrantes:**

**ALEXIS ANTONIO VELASQUEZ VILLATORO**

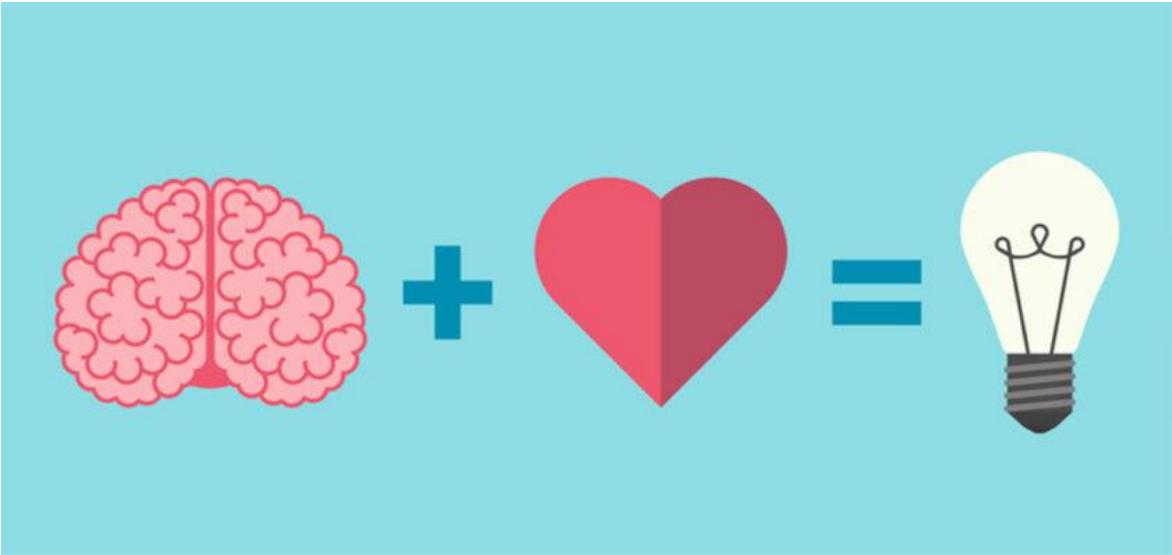
**TAREA:**

**Inteligencia emocional**



## INTELIGENCIA EMOCIONAL

se refiere a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás, discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente, utilizar información emocional para guiar el pensamiento y la conducta, y administrar o ajustar las emociones para adaptarse al ambiente o conseguir objetivos. La inteligencia emocional surge como un concepto que fue completamente novedoso que fue acuñado del escritor y que era profesor en la universidad de harvard Daniel goleman y esto se implemento en 1995 y este escribió un libro que es titulado como la inteligencia emocional.



¿Qué es la inteligencia emocional?

Esta la definimos como la capacidad como reconocer nuestros sentimientos de los demás, así como el conocimiento para manejarlos como también Coleman expresa que como la correcta administración de nuestras emociones ya que esto puede fortalecernos e inclusive sirve para ayudar a mejorar carreras profesionales como también puede influir el intelecto de las personas.



BENEFICIO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Esto se refiere a que no se puede tener éxito solo dependiendo de las facultades o mejor dicho es dependiendo de nuestras facultades intelectuales, sino que es el manejo correcto de las emociones ya que este es la piedra angular del éxito. ¿En qué nos beneficia la correcta administración de las emociones? En esto incrementa la autoconciencia, en esto nos facilita elegir las aptitudes ya que nos hacen tolerar las presiones y las frustraciones, como también nos ayuda a crecer socialmente como también nos brinda más posibilidades del éxito y del desarrollo personal.



Cuales son las cualidades de la inteligencia emocional

Autoconocimiento en esto hace como referencia conocimiento de las propias emociones ya que esto significa que debe de ser consciente de uno mismo, como conocerse como también conocer la propia existencia como también el propio sentido de la vida , auto control: esto hace referencia la conciencia de uno mismo ya que esto es una habilidad básica ya que esto nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos dependiendo el momento , automotivación: esto hace referencia o tiene como significado que debe de ser aplicado, como tenaz ya que esto nos ayuda a permanecer en la tarea y a no desanimarse cuando algo no salga como lo esperábamos como también la empatía: esta es la habilidad que permite a cada individuo ya que este nos permite concebirlas emociones o las dificultades de los demás ya que nos permite colocarnos en su lugar para que se pueda corresponder adecuadamente a las reacciones emocionales, la sociabilidad: en esta es la capacidad de conocer los sentimientos de otros y actuar de una manera en que se pueda ver o dar una forma a esos sentimientos para ser capaz de manejar las emociones de otras personas.



Proceso del cambio

esto pasa por una serie de procedimientos y técnicas de autoobservación, que nos permitan tener claro el comportamiento que más nos ayuda a conseguir nuestros objetivos en cada situación, confiamos en una forma efectiva de aprender a desarrollar personal y profesionalmente nuestra IE ya que cada una de estas competencias por separado: autoconciencia, autorregulación, automotivación, conciencia social y habilidades de vida y bienestar no son algo nuevo para ninguno de nosotros, lo extraordinario es su integración para que puedan proporcionar resultados que sintamos exitosos en nuestro bienestar personal e individual, en las relaciones interpersonales, en nuestro ámbito profesional y en las diferentes áreas de la vida.



### COMUNICACIÓN EMOCIONAL

la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. 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, sólo así la comunicación es completa ya que controlar.

### EN CONCLUSION

La comunicación emocional es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica, es decir el emisor, pero también de la persona o grupo de personas que reciben el mensaje, es decir los receptores. En función del canal variará el modo de transmitir las emociones. Si lo hacemos cara a cara podemos tocar, sonreír, mirar..., pero si lo hacemos por escrito las emociones tendrán que leerse, si lo hacemos por teléfono tendremos que saberlo transmitir por el tono de voz y el modo de hablar en general.

### Bibliografía

gil, o. c. (s.f.). *como te ayuda la inteligencia emocional*. Obtenido de como te ayuda la inteligencia emocional: [https://www.unir.net/salud/revista/como-te-ayuda-la-inteligencia-emocional-en-tu-desarrollo/#:~:text=Definimos%20inteligencia%20emocional%20\(IE\)%20como,mismos%20y%20con%20los%20dem%C3%A1s.](https://www.unir.net/salud/revista/como-te-ayuda-la-inteligencia-emocional-en-tu-desarrollo/#:~:text=Definimos%20inteligencia%20emocional%20(IE)%20como,mismos%20y%20con%20los%20dem%C3%A1s.)

sedano, r. (s.f.). *inteligencia emocional* .

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/415f168ae4c22476a6fb36cb3f545bc9.pdf>.