



**Nombre de alumno: Cesar Augusto Robles**

**Nombre del profesor: Luis Galindo**

**Materia: Desarrollo humano**

**Nombre del trabajo: súper Nota**

**Grupo: 6° Medicina veterinaria y Zootecnia**

# Inteligencia Emocional

Capacidad de reconocer nuestras propias emociones y la de los demás.

## características

1



**Origen del término:** la inteligencia no solo implicaba en habilidades sino aplicaba en diversas áreas también.  
**Inteligencia Tradicional:** La capacidad de una persona es medida por variables.  
**capacidad de emociones adquiridas:** El cerebro aprende durante toda la vida de una persona.  
**Reconocimiento y dominio de emociones:** una persona que es capaz de reconocer las emociones ajenas y la de los demás.  
**Flexibilidad y adaptabilidad:** Alta capacidad ante los cambios.  
**Empatía:** Capacidad de ponerse en el lugar de otra persona.  
**Solidaridad:** saber lo que otro necesita  
**capacidad de liderar:** No se abruma por los desafíos que presenta.

## Comunicación emocional

2

Es aquella que cuenta las emociones de las personas que comunica.

**razones para aprender a comunicarse:**

- Evitar conflictos y discusiones.
- El interlocutor interacciona más con nosotros.
- La persona se sincerará con nosotros
- Justificaremos más nuestros actos.

## Liderazgo

3



El liderazgo requiere:  
Personalidad, entusiasmo,  
Logro, interacción, habilidades de liderazgo, visión, desarrollo de equipos, Resolución de conflictos, compromiso de participación.

## Teorías del liderazgo

Del atributo: los atributos de personalidad, pueden llevar a una persona a manera natural al liderazgo.

- grandes acontecimientos: una crisis puede generar liderazgo
- Transformador: una persona puede convertirse en líder aprendiendo.

## 11 principios del liderazgo

- conócete así mismo y traer mejorar
- Sea técnicamente Capaz
- Busque y asuma la responsabilidad de sus acciones
- Analice la situación
- Tome decisiones firmes y oportunas.
- Mantenga informada a las personas
- Desarrolle un sentido de responsabilidad
- Asegure que las tareas se entiendan
- prepare a sus empleados
- use toda la capacidad de organización
- predique con el ejemplo
- conozca a sus empleados



## Afectos

4.

Los afectos son señales ubicadas en el yo, funcionan automáticamente y cumplen una función reguladora. También pueden ser vistos como adaptativos.



## Autoestima

5

Es la confianza en la eficiencia propia de la mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y búsqueda de la felicidad. Es decir, la confianza de confiar en nuestra capacidad.

- La confianza en nuestro derecho de triunfar

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a hacer.

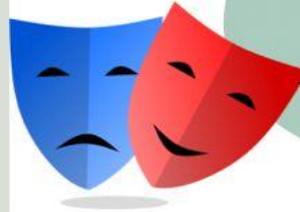
## Respeto así mismo

En ocasiones olvidamos lo que valemos. Esto no es comparar habilidades y capacidades con la de los demás, tampoco es vivir a la defensiva. Es una característica esencial del ser humano. Esto tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros.



## Pilares de la autoestima

- Vivir conscientemente
- Aceptarse así mismo
- Autoresponsabilidad
- Autoafirmación
- Vivir con propósito
- Integridad personal



## Promoción de una sana autoestima

**vivir el presente:** No quedarse anclado en el pasado

Tener una visión positiva: Cambiar el modo en que se perciben los acontecimientos

**- Aceptar que uno está en continuo desarrollo:** Siempre estamos en constante aprendizaje.

**- Aceptarse así mismo:** Nada de compararse con el resto del mundo.

**- Ser responsable, no culpable:** Madurez, coherencia y aceptación.

**Salir de nuestra zona de confort:** para lograr cumplir nuestros sueños



# Conclusión

La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos de reconocer nuestras propias emociones, también las de los demás, tanto buenas como malas también. Hoy en día muchas personas somos incapaces de reconocer cuando fallamos o cometemos errores, es por ello que debemos tener el conocimiento a profundidad de este tema, para saber cómo podemos manejarlo. Si tenemos la capacidad de hacerlo, seguramente seremos capaces de ser buenos líderes también. Para llegar a ser buenos líderes, de base necesitamos tener una inteligencia emocional avanzada, ya que ocupamos tener ciertas aptitudes que lo implican. El ser un líder significa la capacidad de influenciar en un grupo de personas, y que estás vean nuestras buenas capacidades que quieran seguirnos. Un mal líder es aquel que carece de carácter y regularmente se le puede ver guiarse por sus propias emociones. En todo esto también entra un aspecto bastante importante, que es La autoestima, y muchos tienen un mal concepto de esto, y es que la confunden con el egocentrismo, el yo creerme más que otras personas, cuando en realidad significa ser seguro de mí mismo y de mis capacidades para realizar algo, o de lo que me proponga. Tener inteligencia emocional nos llevara a nuevas oportunidades, en donde con madurez seremos capaces de actuar, es por ello la importancia de la misma.

Para llegar a un punto de inteligencia emocional alto, podemos realizar ciertas actividades que nos ayudarán diariamente, Una de ellas podría ser salir de nuestra zona de confort, y hacer más de lo que normalmente solemos hacer, esto hará que exploremos ciertas aptitudes que ni siquiera nosotros sabíamos que teníamos.

## Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LMV/66abc2be0b3653f53b6d57e935bb6523-LC-LMV606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>

Universidad del Sureste (2022).  
Desarrollo Humano. Chiapas  
[PDF]

<https://www.psycoactiva.com/blog/la-inteligencia-emocional/#:~:text=%20Los%20Cinco%20Componentes%20de%20la%20Inteligencia%20Emocional,S,e%20trata%20de%20ser%20capaz%20de...%20More%20>

Qué es la inteligencia emocional y qué papel juega en nuestras vidas. Marta. G. 23 junio. (2022)

<https://economipedia.com/definiciones/inteligencia-emocional.html>

Qué es la inteligencia emocional.  
Rosario Peiró. 15 de junio (2017)