



**Nombre de alumno: Karenn Lucía
González**

Nombre del profesor: Lic. Luis Galindo

Materia: Desarrollo humano

Nombre del trabajo: súper Nota

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

Comitán de Domínguez, 10 de julio 2022

INTELIGENCIA Emocional

Es reconocer y manejar nuestras propias emociones



Características

Origen del término: Más allá de habilidades, la inteligencia implica más que eso.
Tradicional: La capacidad de la persona es determinada por un CI
Adquiridas: El ser humano adquiere la madurez a través de sus experiencias
Dominio: capas de reconocer sus emociones y la de los demás
Adaptabilidad: Al cambio
Empatía: ponerse en el lugar de otro
Asertividad: sus emociones no le dominan
capacidad de liderar: aptitudes de un líder



Aquella que tiene en cuenta las emociones de las personas que comunica

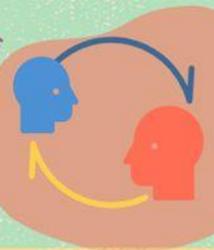
Importancia:

•Evita conflictos

•Empatizaremos más con nuestro interlocutor

- Las personas se abrirán más
- Justificaremos nuestros actos

Comunicación Emocional



Capacidad de influir en otros

Atributos:

- Tener visión
- Personalidad: entusiasmo, integridad
- análisis: fortaleza, criterio
- Interacción: colaboración, inspiración

Aptitudes:

- Habilidades de liderazgo
- Desarrollo de equipos
- Resolución de conflictos
- Evaluación exacta y rápida
- Compromiso de participación

Liderazgo



Del atributo: Pueden llevar a una personas a tener funciones de liderazgo de manera natural.

Grandes acontecimientos: Una crisis puede generar cualidades de liderazgo

Transformador: Las personas pueden convertirse en líderes, aprendiendo destrezas de liderazgo.

teorías



Es una forma de demostrar susceptibilidad frente al mundo exterior.

El afecto nos permite demostrar lo que sentimos hacia otra persona, como nuestras emociones y lo que pensamos.

Afectos



La autoestima es la capacidad de pensar y enfrentarnos a los desafíos cotidianos de la vida.

Es la aceptación de nosotros mismo y la confianza para realizar alguna cosa. sin pensar que somos más que otras personas, siempre mantenerse con humildad.

Autoestima



Respeto así mismo

Este tipo de respeto es una forma de amor de amor en el que uno comienza por valorar el propio enfoque personal, único e irrepitable. Significa en tener una actitud positiva tu derecho de vivir y ser feliz.

Es reafirmar tu valía personal, así como tus pensamientos, tus deseos y tus necesidades.



Pilares del autoestima

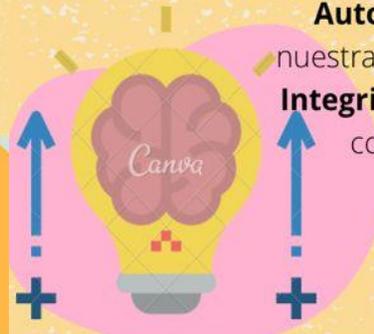
Vivir conscientemente : limitarse a no resolver problemas.

Aceptarae así mismo: Acptarnos con nuestras virtudes y defectos.

Autoresponsabilidad: aceptar que somos responsables de nuestro comportamiento

Autoafirmación: Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños.

Integridad personal: Valores e ideales con nuestro modo de actuar



Promoción de una sana autoestima

- Vivir el presente
- Tener una visión positiva
- Aceptar que está en continuo desarrollo
- Aceptarse así mismo
- Ser responsable
- Salir de nuestra zona de confort
- Hacer deporte



Conclusión

Me parece muy interesante la importancia de la inteligencia emocional, ya que considero que carecemos mucho de información acerca de este tema, o al menos este era mi caso. Creo que por el lugar o la cultura de donde vivimos ha hecho que tengamos ideas equivocadas de cómo debemos de llevar nuestra vida emocional. Sin duda la inteligencia emocional nos abrirá nuevo paso en donde podremos vivir más sanamente. Existe una teoría en donde dice que antiguamente se creía que inteligencia solo se trataban de aptitudes para matemáticas, entre otras, pero se descubrió que la emocional también contaba, y personalmente considero que así es, el hecho que una persona pueda controlar sus emociones, reconocerlas y la de los demás también, habla mucho, y es algo que muchas personas carecemos. Los buenos líderes cuentan con estas aptitudes, y es por ello que son ejemplo para muchas personas, el hecho de reconocer, corregir, predicar con el ejemplo, y reconocer sus errores, los hacen admirables. Cuentan también con una buena autoestima, la confianza en sí mismos del poder hacer, aunque se les presenten obstáculos. Todos estos aspectos muchas veces son adquiridos por experiencias que cada persona ha tenido en su vida.

Si cada uno de nosotros nos preocupáramos primero por nuestra salud mental, antes que la física (sin dejarla a un lado) seguramente obtendríamos mejores resultados aún, en todas las áreas de nuestra vida.

Fuentes:

<https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional>

Qué es la inteligencia emocional. Sofía G. Julio 8 (2021)

<https://universidadisep.com/mx/psicologia-clinica/que-es-la-inteligencia-emocional/>

Qué es la inteligencia emocional. 04 de marzo (2022). Universidad ISEP México.

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

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