

**Nombre de alumno: Juan Jose Garcia Pasquett**

**Nombre del profesor: Ángel Galindo**

**Nombre del trabajo: Super Nota**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: 6°**

**Grupo: Medicina veterinaria y Zootecnia**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué Es La Inteligencia Emocional?

La Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.



## Comunicación Emocional

- La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos. Eso, por contagio emocional provocará que nuestro interlocutor haga lo mismo.

## EL LIDERAZGO REQUIERE DE:

- Personalidad: entusiasmo, integridad, auto-renovación.
- Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.
- Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.

## LAS APTITUDES DE LIDERAZGO INCLUYEN

- Habilidades de liderazgo
- Visión
- Desarrollo de equipos:
- Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes
- Evaluación exacta y rápida de la situación
- Capacitación/preparación
- Compromiso de participación del empleado

## Liderazgo

Liderazgo convierte una visión en realidad. Para influir sobre los seguidores de modo que muestren disposición al cambio, los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones.

## PILARES DE LA AUTOESTIMA

- VIVIR CONCIENTEMENTE
- ACEPTARSE ASI MISMO
- AUTORESPONSABILIDAD
- AUTO AFIRMACION
- VIVIR CON PROPOSITO
- INTEGRIDAD PERSONAL

- los líderes asumen la responsabilidad cuando la situación lo demanda y hacen que las cosas correctas se hagan a tiempo.



# CONCLUSION

En esta unidad hemos aprendido muchos puntos muy importantes en el desarrollo humano, son puntos que nos ayudan en el día a día y a poder mejorar en muchos aspectos.

para mí uno de los puntos más importantes es cuando hablamos del inteligencia emocional ya que nos ayuda a elegir o saber cómo podemos interpretar nuestras emociones o asimismo nosotros poder actuar de diferente manera ante una situación Para que también la gente no pueda criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones y es por eso que hay que evitar conflictos y discusiones y actuar con inteligencia emocional

Un punto que me sonaba muy importante ese liderazgo ya que como hemos escuchado hay muchos que nacen y otros se hacen a través del conocimiento y del trabajo que han llegado a realizar pero para poder ser alguien que tenga un buen liderazgo haya actitudes muy importantes como las habilidades de liderazgo, la visión, el desarrollo de equipos, la capacidad de resolución de conflicto con ganancia por ambas partes, la evaluación exacta y rápida de la situación, la capacitación por la preparación de los líderes y sobre todo y el punto más importante sería sobre el compromiso de participación del empleado esto hace que el líder se puede involucrar con los empleados al tomar decisiones o planificar actividades.

**Vivir el presente:**

no sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar una existencia en un futuro feliz si no se hace nada para disfrutar el presente.

**Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos:**

marcar su objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que recortarle será la creencia de yo soy capaz.

# BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LMV/66abc2be0b3653f53b6d57e935bb6523-LC-LMV606%20DESARROLLO20HUMANO.%>

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

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

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