



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Gpe Elizabeth Hidalgo Ruiz

Nombre del tema: Inteligencia emocional

Parcial: I

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Ana Laura Culebro Torres

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6to

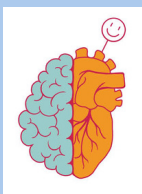
Inteligencia Emocional

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES UN CONSTRUCTO QUE SE REFIERE A LA CAPACIDAD DE LOS INDIVIDUOS PARA RECONOCER SUS PROPIAS EMOCIONES Y LAS DE LOS DEMÁS, DISCERNIR ENTRE DIFERENTES SENTIMIENTOS Y ETIQUETARLOS.

Importancia

Establece metas y objetivos

La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos. Puede que hayas oído hablar de la inteligencia emocional como IE o coeficiente emocional



Muchas veces se asume que la inteligencia emocional es algo que tienes o no tienes. Sin embargo, al igual que tu coeficiente intelectual (IQ), el coeficiente emocional (EQ) es un músculo que puedes desarrollar a lo largo del tiempo.

Características

Goleman identifica cinco aspectos principales de la inteligencia emocional: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidad social.

- Autoconciencia.
- Autorregulación.
- Motivación.
- Empatía.
- Habilidad social.



Ventajas

Beneficios de la inteligencia emocional

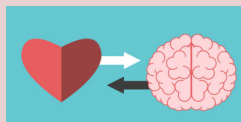
- Mejora el autoconocimiento y la toma de decisiones.
- Protege y evita el estrés.
- Mejora el rendimiento laboral.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Favorece el desarrollo personal.
- Aumenta la motivación y ayuda a alcanzar objetivos.
- Ayuda a dormir mejor.



Componentes

5 componentes esenciales

- Autoconocimiento
- Autorregulación
- Empatía
- Motivación
- Habilidades interpersonales

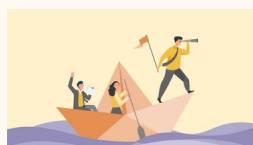


Liderazgo

El liderazgo es el conjunto de habilidades gerenciales o de las directivas que un individuo tiene para influir en la forma de ser y actuar de las personas o en un grupo de trabajo determinado, haciendo que este equipo trabaje con entusiasmo hacia el logro de sus metas y objetivos.

Habilidades

1. Gestión de objetivos. ...
2. Hacer que el trabajo avance. ...
3. Comunicación. ...
4. Organización. ...
5. Delegar. ...
6. Resolución de problemas. ...
7. Gestión del tiempo. ...
8. Gestión de recursos.



Habilidades

1. Motiva a tu equipo de trabajo para ser un buen líder.
2. Céntrate en el desarrollo del equipo.
3. Comunícate de manera eficaz como líder de equipo.
4. Demuestra gran inteligencia emocional.
5. Demuestra habilidades para resolver problemas.
6. Respeta a los demás.
7. Prioriza el desarrollo personal.
8. Promueve el pensamiento estratégico.



Referencias bibliograficas

Antología

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f12e2db01cd4152267cfa6378e1de9aa-LC-LNU606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>