

Súper nota

Nombre de alumno: Carla Karina Calvo Ortega

Nombre del profesor: Lic. Ana Laura Culebro Torres

Nombre del trabajo: Inteligencia emocional

Materia: Desarrollo humano

Grado: Sexto cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0121-A



¿Qué es la inteligencia emocional?

Capacidad para reconocer los sentimientos propios y los de los demás, motivarse propiamente para manejar acertadamente emociones.

Características IE

- Goleman origino el termino en 1995.
- Inteligencia Tradicional.
- Capacidades intelectuales adquiridas.
- Reconocimiento y dominio de emociones.
- Flexibilidad y adaptabilidad.
- Empatía.
- Educación de las emociones.
- Solidaridad con otros.
- Asertividad.
- Capacidad para liderar.

Características de personas con IE

- 1 Sabe reafirmar su valor.
- 2 Pone límites por su bienestar.
- 3 Se cuida físicamente.
- 4 Se expresan asertivamente.
- 5 Tienen un buen manejo del tiempo.

Beneficios de la comunicación emocional

- 1 Evitar conflictos y discusiones.
- 2 El locutor empatizara con nosotros y sentirá que nos conoce.
- 3 La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerara mas.
- 4 Justificar nuestros actos.

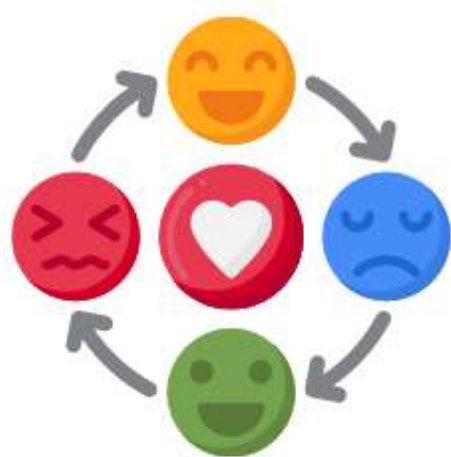


Capacidades emocionales adquiridas

La inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas sino que, el cerebro aprende a lo largo de toda la vida.



Reconocimiento y dominio de emociones



Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender mas allá de lo que expresan las palabras.

Flexibilidad y adaptabilidad

La personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y por ende, presentan frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos

¿Qué es empatía?

Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona. Vivenciar lo que la otra persona siente.



Liderazgo

- Convierte una versión en realidad.
- Los líderes necesitan aptitudes específicas.
- Las aptitudes son herramientas interiores para motivar, dirigir y guiar hacia metas comunes.

El liderazgo requiere de:

- Personalidad.
- Análisis.
- Logro.
- Interacción

Aptitudes de liderazgo

- Habilidades de liderazgo.
- Visión
- Resolución de conflicto por ambas partes obteniendo ganancia.
- Evaluación exacta y rápida de la situación.



Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2023). Antología desarrollo humano. Unidad 3.
Recuperado de

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