

UDS

Mi universidad

- **Nombre Del Alumno: Jorge Ivan Morales Recinos.**
- **Nombre Del Profesor: Luis Eduardo López Morales.**
- **Materia: Desarrollo Humano.**
- **Licenciatura: Administración Y Estrategias De Negocios.**
- **Tipo De Trabajo: Super Nota.**
- **Parcial: Tercero.**
- **Cuatrimestre: 6to.**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 04/julio/2024.



UNIDAD 3.



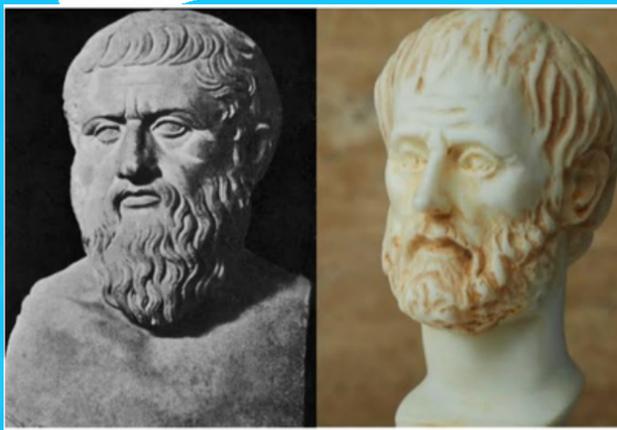
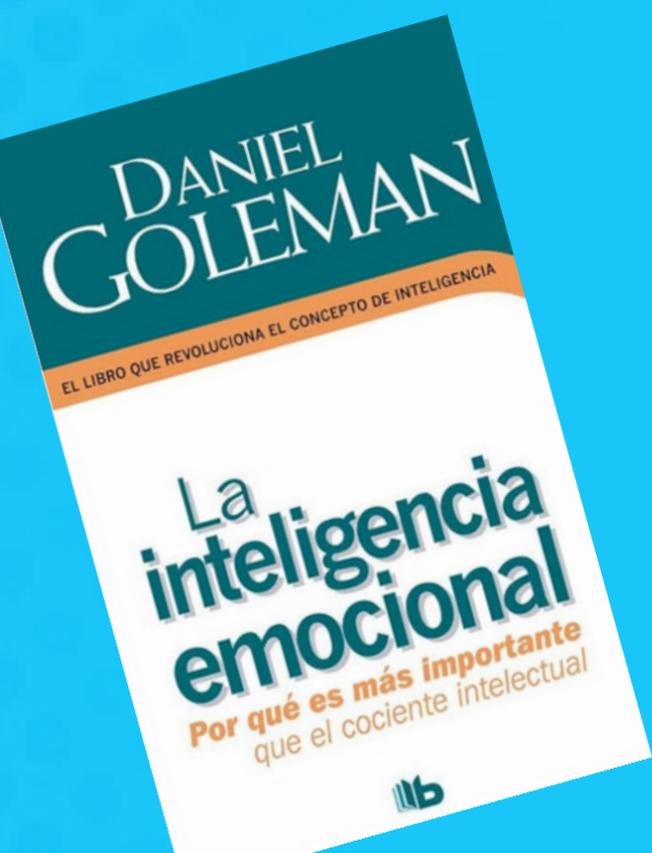
INTELIGENCIA EMOCIONAL.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES LA QUE NOS PERMITE TOMAR CONCIENCIA DE NUESTRAS EMOCIONES, COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS, TOLERAR LAS PRESIONES Y FRUSTRACIONES QUE SOPORTAMOS EN EL TRABAJO, ACENTUAR NUESTRA CAPACIDAD DE TRABAJAR EN EQUIPO Y ADOPTAR UNA ACTITUD EMPÁTICA Y SOCIAL, QUE NOS BRINDE MÁS POSIBILIDADES DE DESARROLLO PERSONAL.



¿QUIÉN ES EL CREADOR DEL CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL?

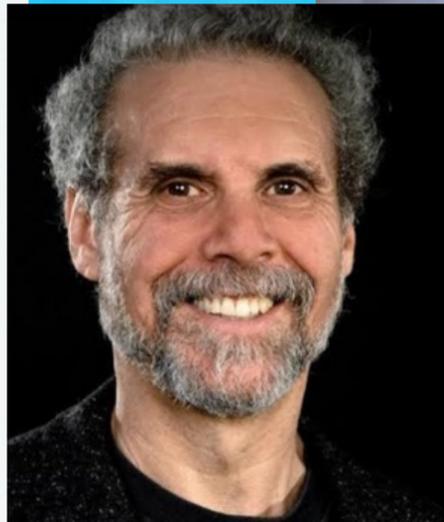
EL CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL FUE POPULARIZADO POR EL PSICÓLOGO ESTADOUNIDENSE DANIEL GOLEMAN EN SU LIBRO "INTELIGENCIA EMOCIONAL" PUBLICADO EN 1995. SIN EMBARGO, LA IDEA DE QUE LAS EMOCIONES SON IMPORTANTES PARA EL ÉXITO SE REMONTA A MUCHO MÁS ATRÁS, CON AUTORES COMO PLATÓN Y ARISTÓTELES.



¿CUÁLES SON LOS MODELOS PRINCIPALES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

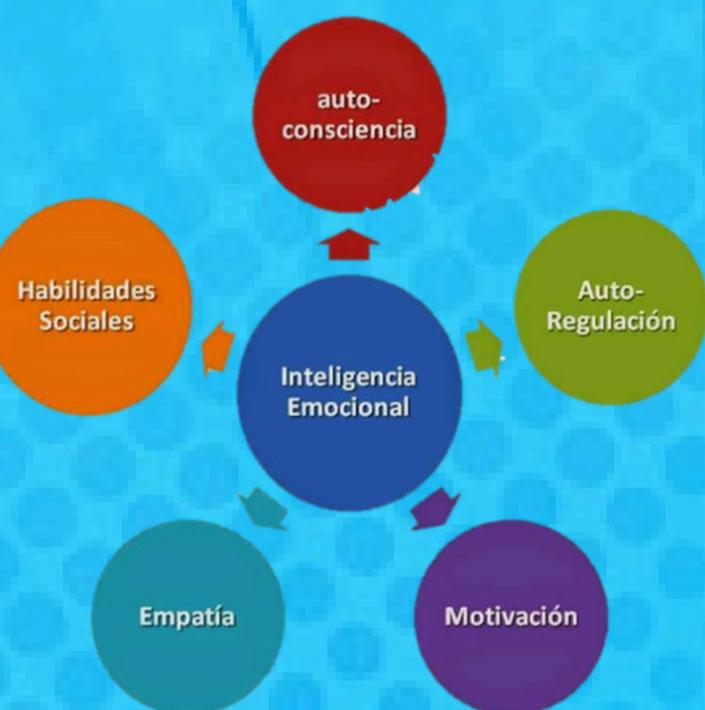
EXISTEN VARIOS MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL, PERO DOS DE LOS MÁS CONOCIDOS SON:

- MODELO DE BAR-ON
- MODELO DE GOLEMAN



MODELO DE GOLEMAN:

ESTE MODELO SE CENTRA EN CINCO COMPONENTES PRINCIPALES: AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL, AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL, MOTIVACIÓN, EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES.



MODELO DE BAR-ON:

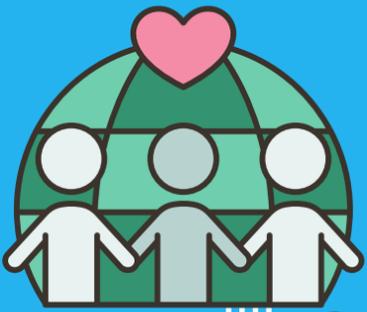
ESTE MODELO INCLUYE CINCO DIMENSIONES: INTRAPERSONAL, INTERPERSONAL, ADAPTABILIDAD, MANEJO DEL ESTRÉS Y BIENESTAR GENERAL.



¿CUÁLES SON LOS ATRIBUTOS DE CADA UNO DE LOS MODELOS?

LOS ATRIBUTOS DE CADA MODELO VARÍAN, PERO ALGUNOS DE LOS MÁS COMUNES INCLUYEN:

- * CONCIENCIA DE UNO MISMO: LA CAPACIDAD DE RECONOCER Y COMPRENDER LAS PROPIAS EMOCIONES.
- * AUTORREGULACIÓN: LA CAPACIDAD DE CONTROLAR LAS PROPIAS EMOCIONES Y COMPORTAMIENTOS.
- * MOTIVACIÓN: LA CAPACIDAD DE ESTABLECER Y PERSEGUIR OBJETIVOS.
- * EMPATÍA: LA CAPACIDAD DE COMPRENDER Y COMPARTIR LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS.
- * HABILIDADES SOCIALES: LA CAPACIDAD DE CONSTRUIR Y MANTENER RELACIONES POSITIVAS.



¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

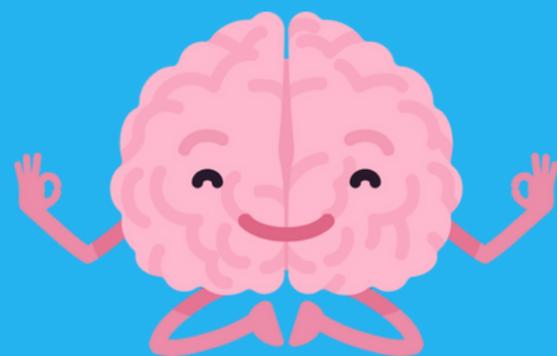
LAS CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL INCLUYEN:

- * **AUTOCONCIENCIA:** SER CONSCIENTE DE LAS PROPIAS EMOCIONES Y CÓMO ESTAS AFECTAN A LOS PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS.
- * **AUTORREGULACIÓN:** PODER CONTROLAR LAS PROPIAS EMOCIONES Y COMPORTAMIENTOS, INCLUSO EN SITUACIONES DIFÍCILES.
- * **MOTIVACIÓN:** SER CAPAZ DE ESTABLECER Y PERSEGUIR OBJETIVOS, INCLUSO CUANDO HAY OBSTÁCULOS.
- * **EMPATÍA:** PODER COMPRENDER Y COMPARTIR LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS.
- * **HABILIDADES SOCIALES:** PODER CONSTRUIR Y MANTENER RELACIONES POSITIVAS.

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PUEDE APORTAR MUCHOS BENEFICIOS, TANTO EN LA VIDA PERSONAL COMO PROFESIONAL. ALGUNOS DE ESTOS BENEFICIOS INCLUYEN:

- * **MAYOR ÉXITO EN EL TRABAJO:** LAS PERSONAS CON ALTA INTELIGENCIA EMOCIONAL SUELEN SER MÁS PRODUCTIVAS, CREATIVAS Y COLABORADORAS.
- * **MEJORES RELACIONES:** LAS PERSONAS CON ALTA INTELIGENCIA EMOCIONAL SUELEN TENER RELACIONES MÁS SATISFACTORIAS CON AMIGOS, FAMILIARES Y COMPAÑEROS DE TRABAJO.
- * **MAYOR BIENESTAR MENTAL:** LAS PERSONAS CON ALTA INTELIGENCIA EMOCIONAL SUELEN SER MÁS RESILIENTES AL ESTRÉS Y A LA ADVERSIDAD.
- * **MAYOR FELICIDAD:** LAS PERSONAS CON ALTA INTELIGENCIA EMOCIONAL SUELEN SER MÁS FELICES Y REALIZADAS EN LA VIDA.





LA INTELIGENCIA TRADICIONAL.

SE CENTRA EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS, COMO LA CAPACIDAD DE RAZONAR, APRENDER Y RESOLVER PROBLEMAS. ES IMPORTANTE PARA EL ÉXITO ACADÉMICO Y PROFESIONAL, PERO NO ES SUFICIENTE.

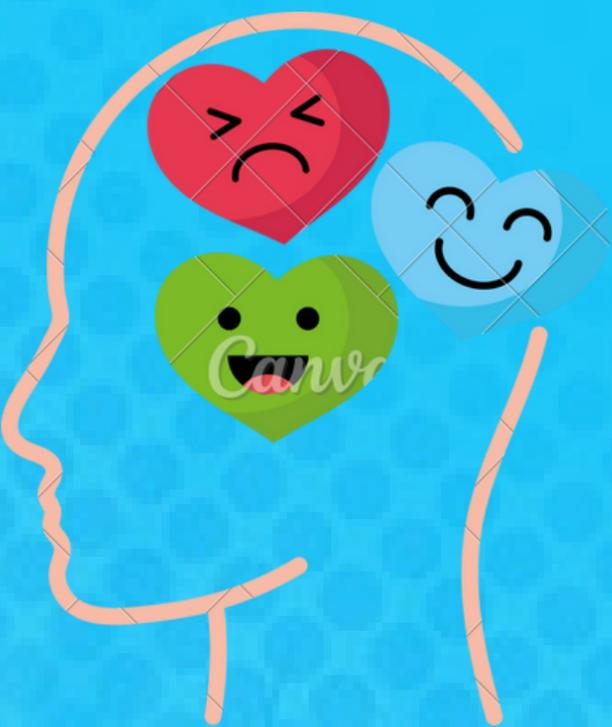
LAS CAPACIDADES EMOCIONALES.

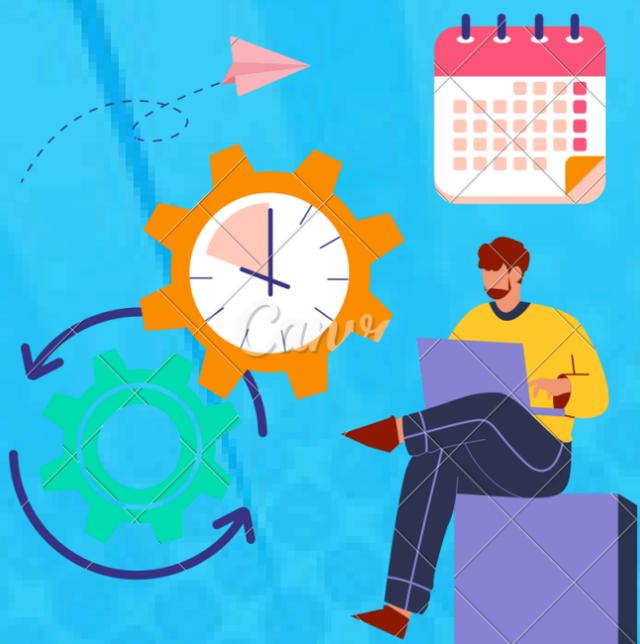
NOS PERMITEN COMPRENDER Y GESTIONAR NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES Y LAS DE LOS DEMÁS. SON ESENCIALES PARA CONSTRUIR RELACIONES SÓLIDAS, TENER ÉXITO EN EL TRABAJO Y VIVIR UNA VIDA PLENA.



RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES.

SABER IDENTIFICAR NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES Y CÓMO NOS AFECTAN NUESTROS PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS.



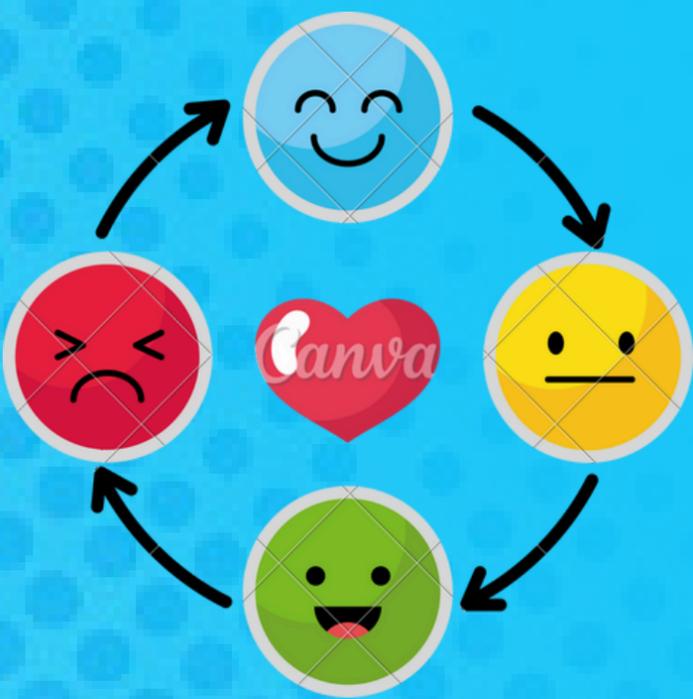


FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD.

SABER ADAPTARNOS A LOS CAMBIOS Y A LAS NUEVAS SITUACIONES.

EMPATÍA.

SABER COMPRENDER Y COMPARTIR LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS.



EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES.

APRENDER A IDENTIFICAR, COMPRENDER Y GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES DE FORMA SALUDABLE.

LA INTELIGENCIA TRADICIONAL.

SE CENTRA EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS, COMO LA CAPACIDAD DE RAZONAR, APRENDER Y RESOLVER PROBLEMAS. ES IMPORTANTE PARA EL ÉXITO ACADÉMICO Y PROFESIONAL, PERO NO ES SUFICIENTE.



SOLIDARIDAD CON OTROS.

MOSTRAR COMPASIÓN Y COMPRENSIÓN HACIA LOS DEMÁS, ESPECIALMENTE EN MOMENTOS DIFÍCILES.



ASERTIVIDAD.

SABER EXPRESAR NUESTRAS NECESIDADES Y OPINIONES DE FORMA CLARA Y RESPETUOSA, INCLUSO CUANDO NO ESTAMOS DE ACUERDO CON LOS DEMÁS.

CAPACIDADES PARA LIDERAR.

SABER INSPIRAR Y MOTIVAR A LOS DEMÁS PARA QUE ALCANCEN SUS OBJETIVOS.
DESARROLLAR ESTAS CAPACIDADES REQUIERE PRÁCTICA Y ESFUERZO, PERO LOS BENEFICIOS SON NUMEROSOS.



REFERENCIAS:

<https://docplayer.es/76256650-British-council-school-somos-el-britanico.html>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LAN/776c8d65c767a4775250fac23a245c21-LC-LAN606%20DESARROLLO%20HUMAN O.pdf>