



NOMBRE DEL ALUMNO: ALFREDO CALVO

NOMBRE DEL PROFESOR: ALEJANDRA TORRES

NOMBRE DEL TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: MEDINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA

CUATRIMESTRE: VI

6 °A

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS A 07 DE JULIO DEL 2024

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES?

la inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta.

La inteligencia tradicional: aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente (capacidades académicas) tiene.

Solidaridad con otros
Este concepto no sólo incluye cuestiones económicas o materiales, sino que, también, implica la solidaridad desde lo emocional, la contención

CARACTERÍSTICAS

Las capacidades emocionales adquiridas
La inteligencia emocional es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que la inteligencia no es dura

Reconocimiento y dominio de emociones
Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas

Flexibilidad y adaptabilidad: Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones

Empatía: es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente. En otras palabras, la empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.

Educación de las emociones: Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración. Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas

Capacidades para liderar:

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros, puesto que, a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona.

Controlar las emociones es una forma de convencer. A modo de ejemplo, si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás.

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

- Evitar conflictos y discusiones.
- Justificaremos más nuestros actos
- Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros

La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más. La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos.

LIDERAZGO

Atributos de un Líder

—La esencia misma de liderazgo es tener visión. Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión

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.

- **CLAVES DEL LIDERAZGO**
 - ✓ Ayudar a los empleados y miembros a entender la estrategia global de la organización.
 - ✓ Ayudar a los empleados y miembros a entender cómo pueden contribuir para lograr objetivos claves.
 - ✓ Compartir información con los empleados y miembros sobre la situación de la organización

El liderazgo es:

Influencia

Transformación

Estilos Personales: Cada uno tiene una manera preferida de comportarse.

AFECTOS

El afecto es una emoción que puede ser positiva o negativa, dado que a veces también se asocia con los celos o el odio.

AUTOESTIMA

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente: 1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices

RESPECTO A SI MISMO: El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones.

PILARES DE LA AUTOESTIMA:

- Vivir conscientemente
- Autorresponsabilidad
- Autoafirmación
- Vivir con propósito
- Integridad persona

Bibliografía:

Antología UDS