



Nombre del alumno: Daniela Lopez Alvaro

Nombre del docente: Jhoani Elizabeth Lopez Perez

Nombre del tema:

Nombre de la materia: Desarrollo Humano

Nombre de la licenciatura: Medicina veterinaria y zootecnia

Cuatrimestre: Sexto

Parcial: Tercero

Fecha de entrega: 06 de julio del 2025

Inteligencia emocional

3.1 Características de la inteligencia emocional

1. Origen del término
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.
2. La inteligencia tradicional
Es aquellas que se mide por un coeficiente intelectual, lo cual intenta explicar algunos comportamientos de las personas
3. Las capacidades emocionales adquiridas
Nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que la inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas
4. Reconocimiento y dominio de emociones
Una persona es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender.
5. Flexibilidad y adaptabilidad
Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones, a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.
6. Empatía
No solo comprende las emociones propias y ajenas sino que las transforma para el beneficio de ambas.
7. Educación de las emociones
Según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas y transformarlas en sentimientos positivos.
8. Solidaridad con otros
No sólo incluye cuestiones económicas o materiales sino, que, también, implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita
9. Asertividad
Las emociones no le dominan sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás.
10. Capacidades para liderar
Busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas.

3.2 Importancia de la comunicación emocional

- La comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.
- La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas.
1. Evitar conflictos y discusiones
 2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
 3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
 4. Justificaremos más nuestros actos.
- Aprender a comunicarse de forma emocional puede ayudar.
- Vender más productos
 - Convencer a más público.
 - Conseguir votantes.
 - Acabar la entrevista de trabajo con un contrato firmado.
- Las emociones se contagian, se propagan
- Consiste en saber transmitir nuestras emociones a nuestro público, ya sea una audiencia multitudinaria

3.3 Liderazgo

- "La esencia misma de liderazgo es tener visión. Tiene que ser una visión que se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión."
- Las aptitudes de liderazgo
- Personalidad: entusiasmo, integridad, auto-renovación.
 - Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.
 - Logro: Rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
 - Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.
 - Habilidades de liderazgo: Creencias, valores, ética, carácter, conocimiento, valentía y destrezas
 - Visión: Crean y establecen metas y pueden claramente presentar una visión que los subordinados se une para colaborar en una misión o meta común.
 - Desarrollo de equipos: se une para colaborar en una misión o meta común.
 - Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes: Resuelven disputas al enfocarse en solucionar problemas sin ofender el ego de las personas.
 - Evaluación exacta y rápida de la situación: Asumen la responsabilidad cuando la situación lo demanda y hacen que las cosas correctas se hagan a tiempo.
 - Capacitación/preparación: Proporcionan un análisis sobre el rendimiento, preparación y asistencia para el desarrollo profesional de las personas
 - Compromiso de participación del empleado: Los líderes promueven el sentido de pertenencia al involucrar a los empleados en el proceso de toma de decisiones y planificación.
- El liderazgo requiere:
- ✓ 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.
- Las Dos Claves Más Importantes de Liderazgo

3.4 Afectos

Se refiere a un sentimiento o emoción, especialmente de cariño o amor, que se expresa hacia otra persona o cosa.

El afecto es una emoción fundamental en las relaciones humanas y en el desarrollo emocional de las personas

3.4.1 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.

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género

La autoestima de pertenencia por relación con los otros es siempre temporal y frágil, y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad

3.4.2 Respeto a si mismo

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores.

Respetarnos a nosotros mismos es vivir conscientes de nuestra propia integridad y, por lo tanto, también de la integridad de los otros.

El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones