

PROGRAMA DE EDUCACIÓN
MÉDICO VETERINARIO Y ZOOTECNIA

DOCENTE
DOMINGUEZ RUIZ PAOLA GUADALUPE

TRABAJO
SUPER NOTA

MATERIA
DESARROLLO HUMANO

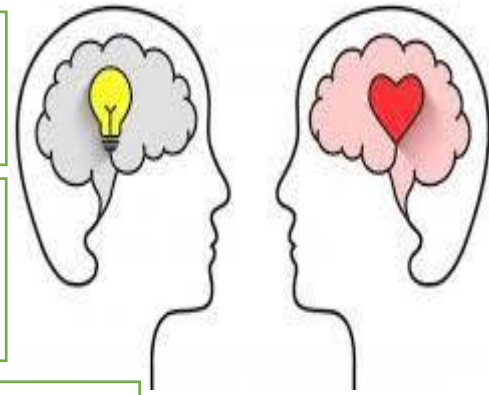
ESTUDIANTE
MANUEL CALVO SANTIAGO

FECHA DE ENTREGA
5 DE JULIO DE 2025

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Definición de Inteligencia Emocional: Es la habilidad para percibir, comprender, controlar y utilizar eficazmente las emociones propias y ajenas para guiar la propia forma de pensar y actuar

Ejemplo: Al recibir una crítica en el trabajo, en lugar de reaccionar impulsivamente, una persona con inteligencia emocional identificaría la emoción de molestia, reflexionaría sobre su origen, y respondería de forma asertiva.



Características de la inteligencia emocional

Basado en el modelo mixto de Goleman, las principales características son

Autoconciencia: Reconocer y comprender las propias emociones.

- Ejemplo: Antes de una reunión importante, nota que siente ansiedad

Habilidades sociales: Interactuar eficazmente con otros.

- Ejemplo: Escucha activa en conversaciones, respondiendo con empatía

Comunicación emocional

La comunicación emocional, facilitando la expresión de sentimientos y la comprensión emocional de los demás. Esto mejora la resolución de conflictos, la escucha activa y la comunicación no verbal

Ejemplo: Durante un conflicto, utiliza frases como “Yo me siento...”—en vez de “Tú siempre...”—para expresar su sentir sin acusar.



Liderazgo



Permite gestionar el estrés, dar feedback, empatizar con el equipo y resolver conflictos eficazmente

Ejemplo: Un líder que utiliza la IE identifica cuando su equipo está estresado y organiza sesiones de apoyo emocional para elevar la moral.

Afectos

Se define como la habilidad para reconocer, comprender y gestionar tanto las propias emociones como las de los demás. Implica la capacidad de utilizar esta información para guiar el pensamiento

Ejemplo: Reconocer que se siente frustración antes de reaccionar impulsivamente ante un problema.



Autoestima



La IE fortalece la autoestima al mejorar el autoconocimiento y la regulación emocional, promoviendo la confianza y el bienestar

Ejemplo: Al reconocer un logro personal, una persona con buena IE se valida a sí misma sin depender del reconocimiento exterior.

Respeto a si mismo

Se basa en la honestidad emocional y el cuidado personal: conocer y valorar nuestros límites emocionales .

Ejemplo: Si siente agotamiento, respeta esa señal y decide descansar, sin ignorar sus propias necesidades.



Pilares de la autoestima



Según Goleman y otros modelos de IE, incluyen:

1. Autoconciencia
2. Autoevaluación precisa
3. Autoconfianza
4. Autorregulación

Ejemplo: Una persona con autoestima equilibrada reconoce sus fortalezas, acepta sus debilidades y mantiene la seguridad emocional en situaciones adversas.

Promoción de una sana autoestima

Se logra a través de: Autoconocimiento (identificar emociones y valores)
Autorregulación (manejar emociones negativas) , Feedback interno positivo (autoafirmación) , Empatía consigo mismo

Ejemplo práctico: Llevar un diario emocional y registrar momentos de logro para fortalecer la autoestima y sentir orgullo por los avances alcanzados.



Referencias (formato APA 7)

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*.
- "5 Key Emotional Intelligence Skills." *Verywell Mind*. Recuperado de... [en.wikipedia.org+6verywellmind.com+6ohio4h.org+6online.hbs.edu+4positivepsychology.com+4verywellmind.com+4verywellmind.com+4verywellmind.com+4verywellmind.com+4](#)
- Landry, L. (2019). *Emotional Intelligence in Leadership: Why It's Important*. HBS Online. [tsw.co.uk+7online.hbs.edu+7verywellmind.com+7](#)
- "Emotional Intelligence | Meaning, Pillars and Importance." *GeeksforGeeks*, 2023. [geeksforgeeks.org](#)
- "Emotional Intelligence: How We Perceive, Evaluate, Express, and Control Emotions." *Verywell Mind*, 2006. [verywellmind.com](#)
- "How to Level Up Your Leadership Skills Through Emotional Intelligence." *Verywell Mind*, 2023.