



Nombre del alumno: Marcos de Jesús Ruiz Cancino

Nombre del docente: Paola Guadalupe Domínguez Ruiz

Materia: Desarrollo Humano

Trabajo: Super Nota

Grado y Grupo: 6 B



INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras emociones y las de los demás. Implica empatía, autorregulación, automotivación y habilidades sociales.

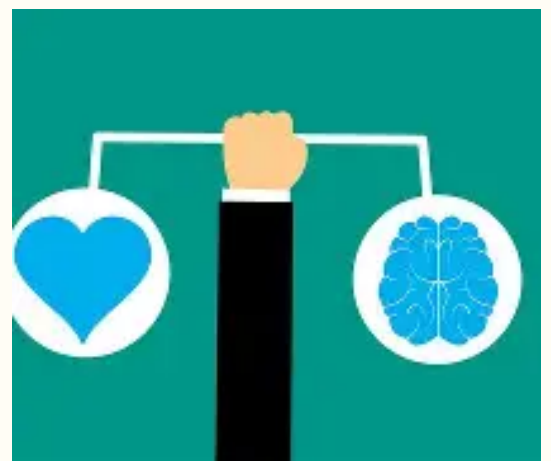


INTELIGENCIA TRADICIONAL

Se refiere al coeficiente intelectual (CI), que mide habilidades como el razonamiento lógico, la memoria y la resolución de problemas. A diferencia de la inteligencia emocional, no evalúa aspectos emocionales o sociales.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Autoconciencia: Reconocer nuestras emociones.
- Autorregulación: Controlar reacciones impulsivas.
- Empatía: Entender los sentimientos de los demás.
- Habilidades sociales: Relacionarse de forma efectiva.
- Motivación: Persistencia ante retos.



BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Mejora las relaciones personales y laborales.
- Favorece el bienestar mental.
- Ayuda en la toma de decisiones.
- Reduce el estrés y mejora el rendimiento.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Consiste en expresar sentimientos de forma clara y respetuosa. Implica escuchar activamente, usar un lenguaje corporal coherente y tener empatía en el diálogo.



PRINCIPIOS DEL LIDERAZGO EMOCIONAL

- Inspirar con el ejemplo.
- Mostrar empatía y comprensión.
- Fomentar la confianza y la colaboración.
- Motivar desde las emociones, no desde el miedo.



LA AUTOESTIMA COMO BASE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tener una buena autoestima permite reconocer el propio valor, aceptar errores, y confiar en la capacidad de mejorar. Es clave para manejar emociones de forma saludable.

CLAVES PARA UNA AUTOESTIMA INQUEBRANTABLE

- Reconoce tus logros, por pequeños que sean.
- Evita compararte con los demás.
- Cuida tu diálogo interno: sé tu mejor aliado.
- Rodéate de personas que te valoren.



ABRAZA TU EVOLUCIÓN CONSTANTE

Aceptar que siempre estás en proceso de mejora permite aprender de los errores, adaptarte a los cambios y crecer como persona.

SEGURIDAD Y AUTENTICIDAD

La seguridad nace de conocerte y confiar en ti. Ser auténtico significa actuar de acuerdo con tus valores, sin buscar complacer a otros.



EXPANSIÓN Y CRECIMIENTO: SAL DE TU ZONA DE CONFORT

El verdadero crecimiento ocurre cuando enfrentas lo desconocido. Atrévete a tomar nuevos retos, aprender habilidades nuevas y abrirte a experiencias diferentes.

