

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**ALUMNA: MARCIA SOFÍA  
HERNÁNDEZ MORALES**

**DRA.: LUZ ELENA CERVANTES  
MONROY**

**ASIGNATURA: DESARROLLO  
HUMANO**

**TIPO DE TRABAJO: SUPER  
NOTA**

**UNIDAD III**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

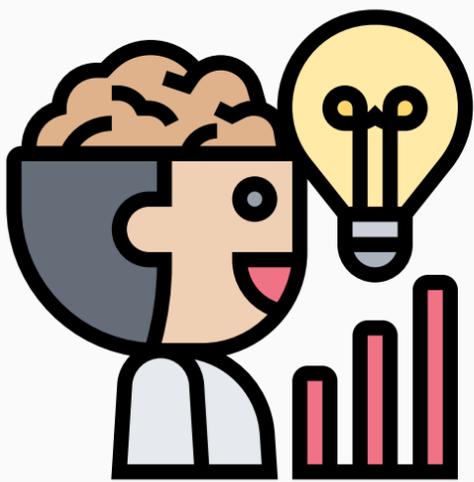
**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ,  
CHIAPAS.**



**UDS**  
Mi Universidad

Inteligencia

# EMOCIONAL

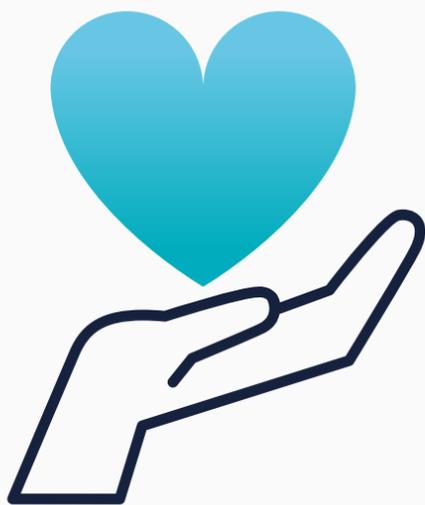


## Inteligencia Emocional

Es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

## Cociente Intelectual

El Cociente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida. La puntuación del test de inteligencia, decían, podría establecer una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional.

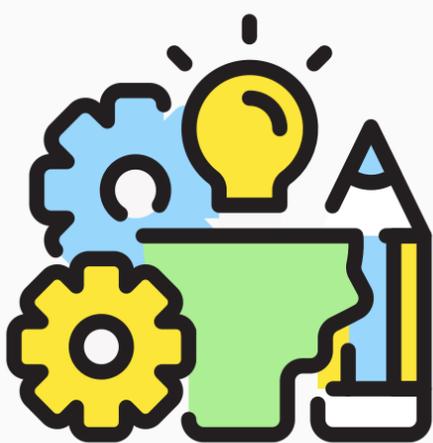
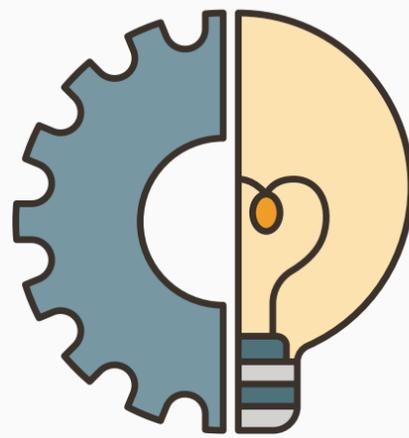


## Surgimiento

La inteligencia emocional surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado "La inteligencia emocional".

## 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.



## 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 pura, por el contrario el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

Inteligencia

# EMOCIONAL

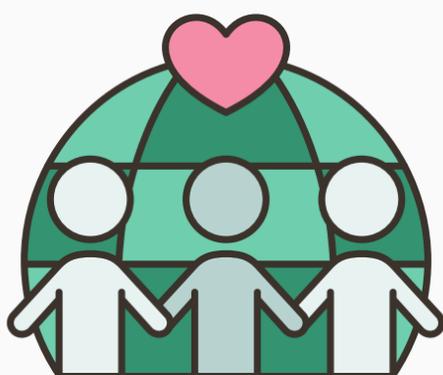


## Reconocimiento y Dominio de Emociones

Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.

## Flexibilidad y Adaptabilidad

Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.



## Empatía

La 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

Reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.



## Solidaridad con Otros

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros. Este concepto 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.

Inteligencia

# EMOCIONAL

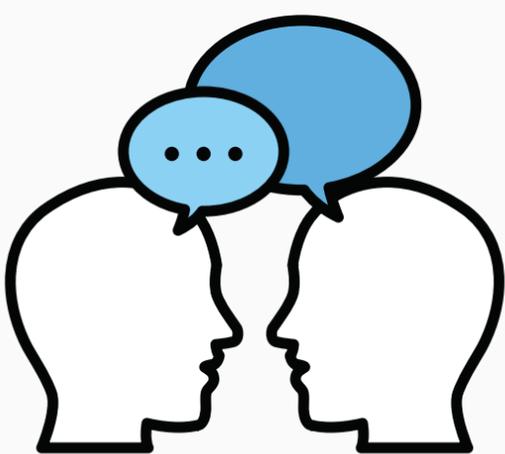


## Asertividad

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones.

## 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.

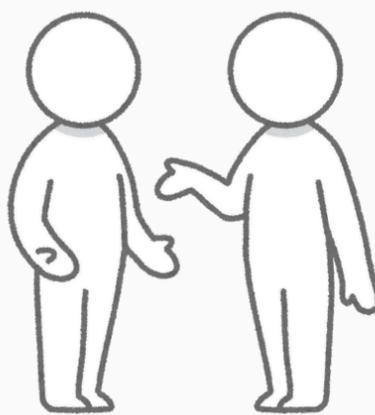


## Comunicación

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.

## Comunicación Emocional

Transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo.



## Importancia de la Comunicación Emocional

Evitar conflictos y discusiones.  
Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.  
La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.  
Justificaremos más nuestros actos.

Inteligencia

# EMOCIONAL

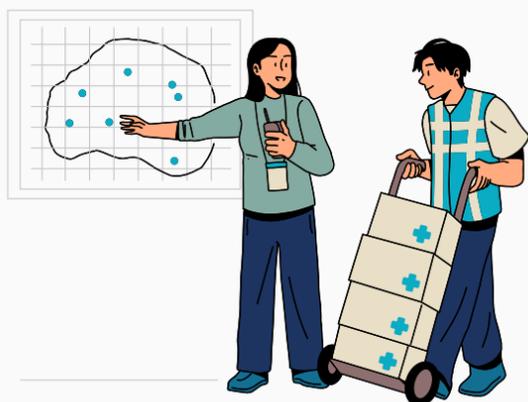


## Liderazgo

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.

## Liderazgo Requiere

✓ Personalidad: entusiasmo, integridad, auto-renovación. ✓ Análisis: fortaleza, criterio perceptivo. ✓ Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos. ✓ Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.

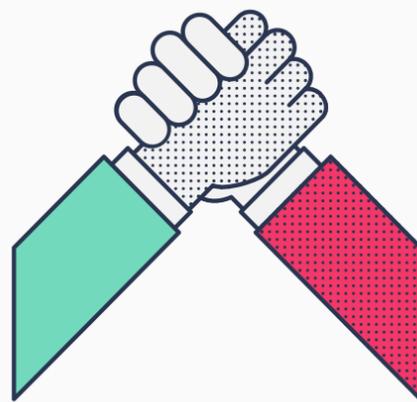


## Aptitudes de Liderazgo

Habilidades de liderazgo, Visión, Desarrollo de equipos, Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes, Evaluación exacta y rápida de la situación, Capacitación/Preparación, Compromiso de participación del empleado.

## Teorías del Liderazgo

- Teoría del atributo.
- Teoría de grandes acontecimientos.
- Teoría del Liderazgo Transformador.

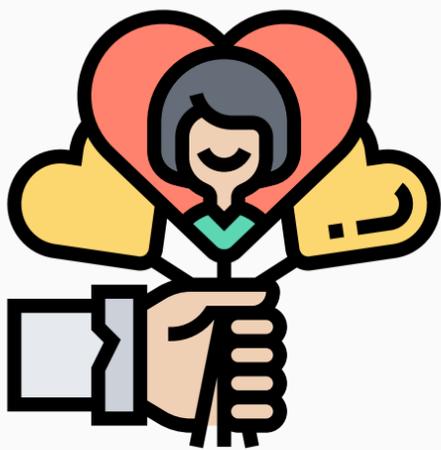


## Claves importantes del Liderazgo

La confianza depositada en un liderazgo sólido es un indicador confiable de la satisfacción de los empleados y los asociados en una organización. La comunicación efectiva por parte del liderazgo en tres áreas cruciales.

Inteligencia

# EMOCIONAL



## Liderazgo Transformador

Enfocado en fortalecer y reconocer el valor de todas las personas. Es necesario que las organizaciones sean menos jerárquicas.

## Estilo Personal

Estilo personal es la manera en la que interactuamos y respondemos a las personas, cosas, situaciones y tiempo, es el filtro por el cual vemos el mundo.



## Introversión/Extroversión

La introversión y extroversión expresan la importancia e influencia de otras personas para el individuo.

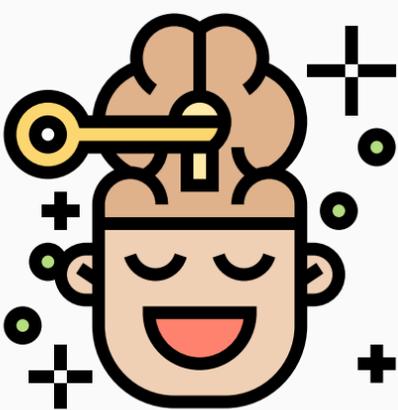
## Intuición/Practicidad

La persona intuitiva prefiere las posibilidades, las teorías, las experiencias, el panorama, la innovación y lo nuevo, y se aburre con los pequeños detalles, lo concreto y lo actual, y los hechos ajenos a los conceptos.



## Sentimiento/Pensamiento

El tipo sensitivo hace juicios sobre la vida, las personas, los acontecimientos y las cosas basadas en empatía, calidez y valores personales. En consecuencia, el tipo sensitivo está más interesado en las personas y los sentimientos que en la lógica, el análisis y las cosas impersonales.



Inteligencia

# EMOCIONAL



## Percepción/Juicio

El perceptivo es un recopilador de información, siempre quiere saber más antes de decidir. En consecuencia, el tipo perceptivo es abierto, flexible, adaptable, se abstiene de juzgar, y es capaz de ver y apreciar todos los aspectos de un punto.

## Afectos

Cada vez más los afectos fueron pensados como un complejo proceso multifacético que incluye sentimientos de placer y displacer.



## Autoestima

La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.

## Autoestima

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva.



## Respeto

El respeto no es un agregado de nuestra persona, sino una característica esencial del ser humano, es un derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir y, más que tener que ver con la sumisión, está relacionado con la aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional.

Inteligencia

# EMOCIONAL

## Pilares de la Autoestima



- Vivir conscientemente.
- Aceptarse a sí mismo.
- Autorresponsabilidad.
- Autoafirmación.
- Vivir con propósito.
- Integridad personal.

## Autoestima

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.



## Baja Autoestima

Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad.

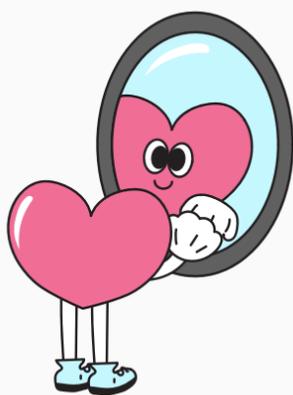
## Autoestima Sana

Las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interaccionar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.



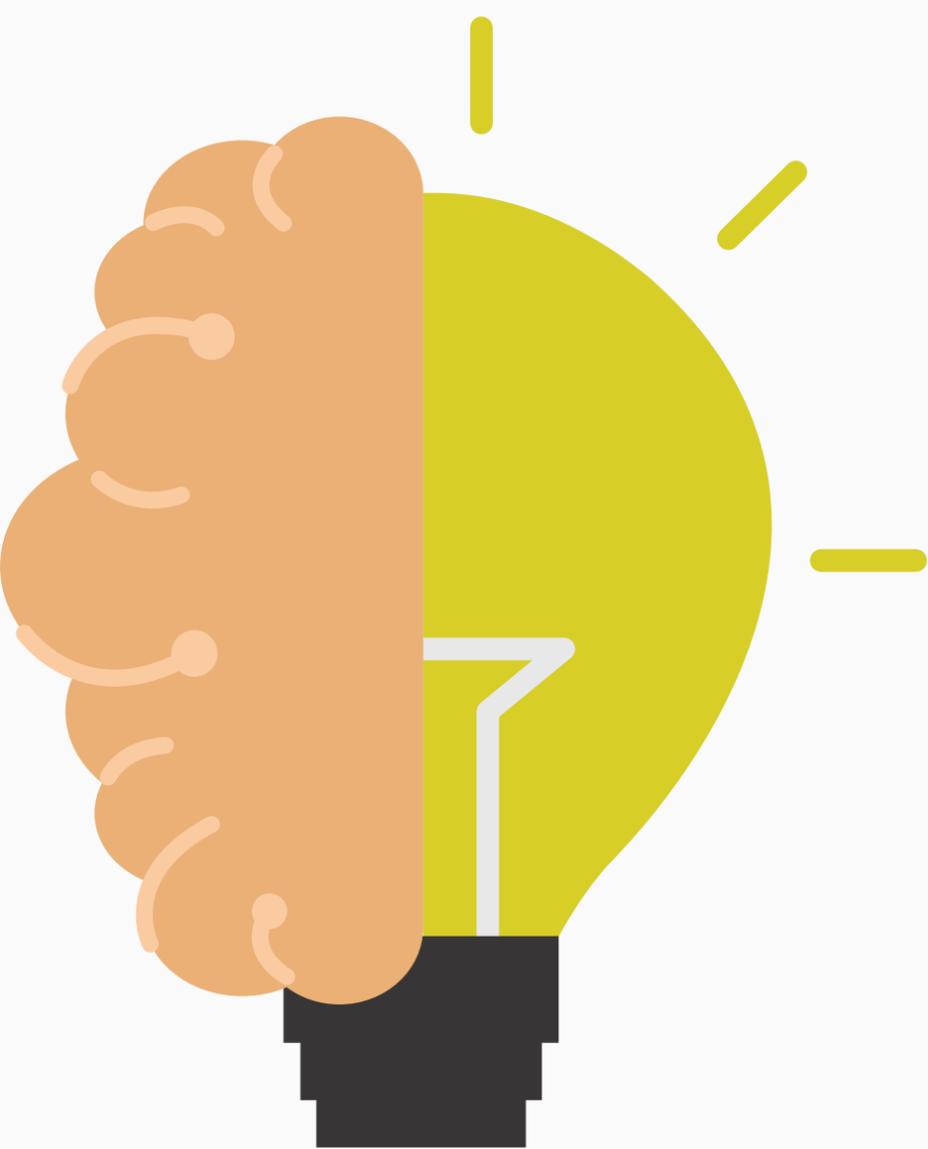
## Claves Para una Autoestima Sana

Vivir el presente. Tener una visión positiva, Aceptar que se está en continuo desarrollo, Aceptarse a sí mismo, Ser responsable no culpable, Reconocer los logros y capacidades, Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos, Salir de nuestra zona de confort, Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal, Hacer deporte.



# BIBLIOGRAFÍA

- **Universidad del Sureste. 2025. Antología de Desarrollo Humano. PDF. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/28856054a420302be6b7bc4bd603c7ec-LC-606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>**



**UDS**  
Mi Universidad