



# Super nota

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

Nombre de la Materia : Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Sexto Cuatrimestre

Fecha de elaboración: 04 de julio de 2025



# DESARROLLO HUMANO

## CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### 1. Origen del término

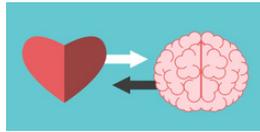
Goleman creó inteligencia emocional en 1995.

### 2. La inteligencia tradicional

CI no explica éxito social completo.

### 3. Capacidades emocionales adquiridas

Inteligencia emocional se aprende y desarrolla.



### 4. Reconocimiento y dominio de emociones

Identificar y controlar emociones propias y ajenas.

### 5. Flexibilidad y adaptabilidad

Gestionar cambios y desafíos con resiliencia.

### 6. Empatía

Comprender y compartir sentimientos de otros.



### 7. Educación de las emociones

Emociones dañinas pueden transformarse positivamente.

### 8. Solidaridad con otros

Solidaridad incluye apoyo emocional, no solo material.

### 9. Asertividad

Reconoce emociones, actúa con equilibrio.

### 10. Capacidades para liderar

Líder controla emociones, transmite calma.



## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Comunicación emocional es expresar sentimientos al comunicar, considerando emociones del emisor y receptor para lograr conexión efectiva.



## LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación emocional evita conflictos, genera empatía, fomenta sinceridad, y justifica acciones al expresar sentimientos genuinos y comprensibles.



# DESARROLLO HUMANO

## LIDERAZGO

### Fundamentos del Liderazgo

El liderazgo es influencia con visión, integridad y habilidades que transforman equipos, inspiran confianza y logran metas comunes.



### Estilos y Tipos de Liderazgo

Los estilos personales incluyen preferencias complementarias: introversión/extroversión, sensación/intuición, pensamiento/sentimiento y juicio/percepción; flexibilidad potencia liderazgo.



## AFECTOS Y AUTORSTIMA

Afectos son procesos biocognitivos reguladores conscientes e inconscientes, señalando placer, displacer y organizando emociones integradas desde el yo.



### El respeto a uno mismo: fundamento esencial de la autoestima

El respeto propio es clave para la autoestima; implica aceptación, responsabilidad y vivir con propósito y coherencia.



### PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima se forma mediante experiencias y pensamientos personales, influye en el respeto y confianza en uno mismo.



## Bibliografía

UDS. ANTOLOGIA DE DESARROLLO HUMANO 2025. PDF.

