

Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno Otoniel Yajaciel Mendez Hernandez

Nombre del tema Inteligencia Emocional

Parcial 3

Nombre de la Materia Desarrollo Humano

Nombre del profesor Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre de la Licenciatura Nutrición

Cuatrimestre Sexto

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

HABILIDAD DE RECONOCER, COMPRENDER Y GESTIONAR LAS PROPIAS EMOCIONES Y LAS DE LOS DEMÁS, ASÍ COMO POR UTILIZARLAS PARA GUIAR EL PENSAMIENTO Y EL COMPORTAMIENTO.

ORIGEN DEL TÉRMINO

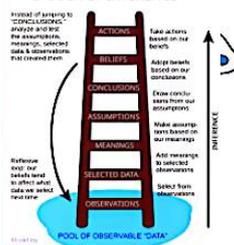
FUE INTRODUCIDO FORMALMENTE POR LOS PSICÓLOGOS PETER SALOVEY Y JOHN D. MAYER, QUIENES LO DESARROLLARON EN UN ARTÍCULO DE 1990

LA INTELIGENCIA TRADICIONAL

se refiere a una visión más limitada de la inteligencia, a menudo asociada con habilidades lógico-matemáticas y verbales.



LA LADDER OF INFERENCE



LAS CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS

son habilidades que se aprenden y desarrollan a través de la experiencia y la formación.

RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES

capacidad de identificar, comprender y regular tanto las propias emociones como las de los demás.

Reconocimiento y manejo de las emociones



Aprender a reconocer las emociones que experimentamos y saber cómo y por qué se producen, nos permite distinguir el impacto que una emoción emocional puede tener en la decisión que tomamos, en la forma en la que actuamos y en cómo nos sentimos.



FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD

Actividad.
Independencia (relativa).
Comportarse de varias maneras.
Intereses más profundos.
Perspectiva a largo plazo.
Posición igualitaria o superior

EMPATÍA

capacidad de ponerse en el lugar de otra persona, entender sus sentimientos y perspectivas, aunque no necesariamente compartirlas o estar de acuerdo con ellas.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

PROCESO PEDAGÓGICO QUE BUSCA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, TANTO A NIVEL INDIVIDUAL COMO SOCIAL.

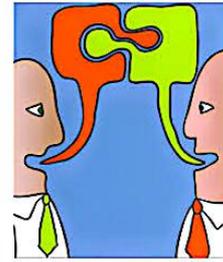


SOLIDARIDAD CON OTROS

DISPOSICIÓN Y ACCIÓN DE APOYAR, AYUDAR Y COMPRENDER A QUIENES NOS RODEAN, ESPECIALMENTE EN MOMENTOS DE NECESIDAD.

ASERTIVIDAD

habilidad de expresar tus ideas, sentimientos y necesidades de manera clara y directa, respetando a la vez los derechos y opiniones de los demás.



CAPACIDADES PARA LIDERAR

comunicación, motivación, toma de decisiones, delegación, adaptabilidad, resolución de problemas, empatía, y la capacidad de inspirar a otros.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

es vital para construir relaciones significativas, comprender las necesidades propias y ajenas, y fomentar la empatía. Es una habilidad que se puede desarrollar



LIDERAZGO

la capacidad de influir, motivar y guiar a un grupo de personas para alcanzar objetivos comunes.

TRES TEORÍAS DE LIDERAZGO

la teoría de los rasgos, la teoría del comportamiento y las teorías situacionales



INTELIGENCIA EMOCIONAL

LAS DOS CLAVES MÁS IMPORTANTES DE LIDERAZGO

DEL LIDERAZGO SON LA INTEGRIDAD Y LA COMUNICACIÓN EFECTIVA



ONCE PRINCIPIOS DE LIDERAZGO

CONOCERSE A UNO MISMO Y BUSCAR LA MEJORA, SER TÉCNICAMENTE CAPAZ, ASUMIR RESPONSABILIDADES, TOMAR DECISIONES CORRECTAS Y OPORTUNAS, DAR EJEMPLO, CONOCER A LA GENTE Y PREOCUPARSE POR SU BIENESTAR, MANTENER INFORMADOS A LOS COLABORADORES, DESARROLLAR RESPONSABILIDAD EN LOS DEMÁS, ASEGURARSE DE QUE LAS TAREAS SE ENTIENDAN Y SE CUMPLAN, PREPARAR AL EQUIPO COMO UN EQUIPO, Y USAR TODAS LAS CAPACIDADES DE LA ORGANIZACIÓN.

LIDERAZGO ES INFLUENCIA

Liderazgo es influencia. Un líder efectivo se caracteriza por su capacidad para influir positivamente en las acciones y decisiones de otros, guiándolos hacia un objetivo común.



LIDERAZGO TRANSFORMADOR

estilo de liderazgo donde los líderes inspiran y motivan a sus equipos para lograr cambios positivos y significativos en la organización, buscando el crecimiento personal y colectivo.

ESTILOS PERSONALES

forma única en que cada individuo expresa su personalidad y gustos a través de la vestimenta y la apariencia



THE FOUR MBTI PREFERENCE PAIRS



INTROVERSIÓN/EXTROVERSIÓN INTUICIÓN/PRACTICIDAD SENTIMIENTO/PENSAMIENTO

son las cuatro dicotomías que utiliza el Indicador Myers-Briggs (MBTI) para describir diferentes aspectos de la personalidad.

AFECTOS

puede referirse a sentimientos o emociones. En psicología, se utiliza para describir el estado emocional de una persona,



