

**NOMBRE DEL ALUMNO: DILI HAIDEE REYES ARGUETA.**  
**NOMBRE DEL PROFESOR: DRA. LUZ ELENA CERVANTES MONROY.**  
**CURSO: DESARROLLO HUMANO**  
**CARRERA: NUTRICIÓN**  
**GRADO: 6to. CUATRIMESTRE**



BIBLIOGRAFIA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE.2023. ANTOLOGIA DE DESARROLLO HUMANO.PDF

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

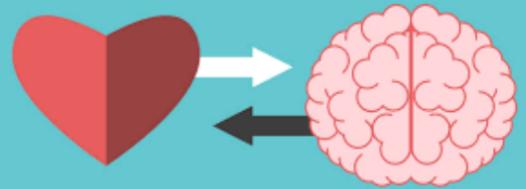


La Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras emociones y las de los demás. A diferencia del coeficiente intelectual, influye directamente en nuestras relaciones, decisiones y bienestar. Hoy se considera clave para el éxito personal y social.

## CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### 1. Origen del término

El concepto de inteligencia emocional fue popularizado en 1995 por Daniel Goleman, psicólogo y profesor de Harvard, a través de su libro "La inteligencia emocional". En él, Goleman plantea que la inteligencia no se limita a lo académico, sino que también incluye habilidades como la empatía, el manejo de emociones y las relaciones sociales.



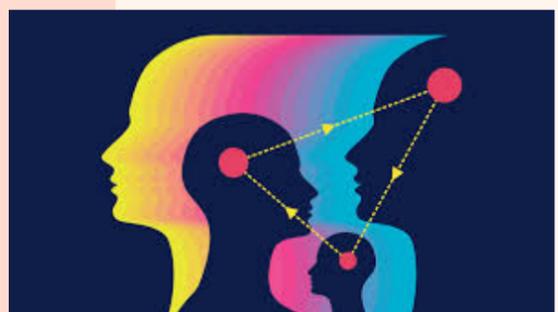
### 2. La inteligencia tradicional

La inteligencia tradicional, medida por el coeficiente intelectual (CI), no lograba explicar por qué algunas personas con bajo CI alcanzaban éxito social y personal. A partir de los años 90, se comenzó a reconocer que la inteligencia emocional complementa a la inteligencia tradicional, siendo clave para lograr el éxito y la felicidad.



### Las 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 y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas sino que, 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.



### 4. 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*

Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración.



### *Solidaridad con otros*

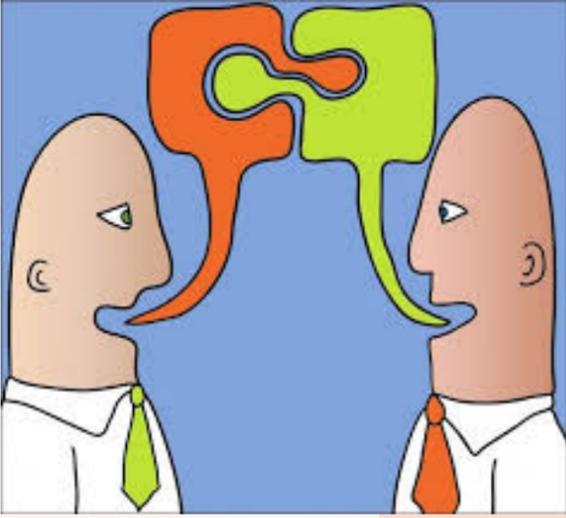
Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros.



### *Asertividad*

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones. Es decir sus emociones no le dominan sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás.



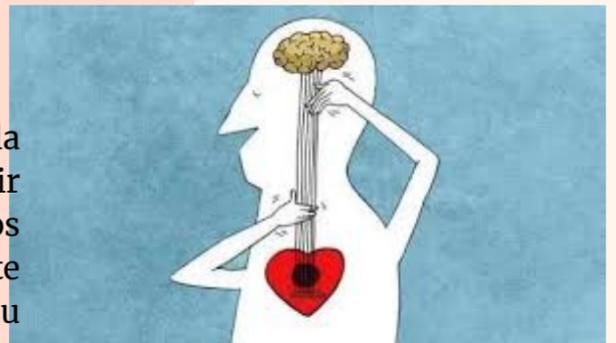


## *Capacidades para liderar*

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 EMOCIONAL*

En opinión de Domenec Benaiges (2014), la 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



## *LIDERAZGO*

El liderazgo es la capacidad de influir en otros para lograr objetivos. Un buen líder tiene visión, comunica con claridad, forma equipos, resuelve conflictos y actúa con integridad. Existen tres teorías sobre el liderazgo: el líder nace, se forma por circunstancias o se desarrolla mediante el aprendizaje (liderazgo transformador). El liderazgo transformador es el más valorado hoy, ya que impulsa el crecimiento personal y organizacional. Además, los líderes efectivos adaptan su estilo según las personas y situaciones, combinando habilidades emocionales, técnicas y sociales.



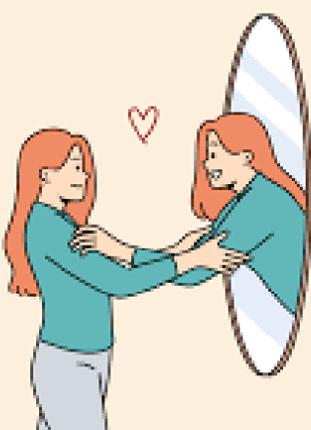
## *AFECTOS*

La visión psicoanalítica moderna considera los afectos como procesos complejos que regulan el comportamiento, la autoestima y las relaciones, actuando como señales emocionales tanto conscientes como inconscientes. Son fundamentales en el desarrollo y en la terapia.



## *AUTOESTIMA*

La autoestima es la confianza en uno mismo para pensar, decidir y ser feliz. Se fortalece desde el interior mediante la autonomía, el autoconocimiento y la autovaloración, sin depender de la aprobación de los demás.





## 2 RESPECTO A SI MISMO

El respeto a uno mismo no es defensa ni superioridad, sino reconocimiento de nuestra dignidad y valor intrínseco. Implica aceptarnos íntegramente —en lo físico, emocional y personal—, actuar con coherencia y cuidar nuestra imagen y emociones. Respetarnos nos permite valorar a los demás, vivir con autenticidad y tomar decisiones conscientes. Es una base esencial para una convivencia sana y virtuosa.

## PILARES DE LA AUTOESTIMA

Los 6 pilares de la autoestima según Branden:

1. Vivir con conciencia y aprender de los errores.
2. Aceptarse tal como somos, con virtudes y defectos.
3. Asumir responsabilidad de nuestras decisiones y felicidad.
4. Expresar auténticamente nuestras necesidades y valores.
5. Tener un propósito claro y actuar para lograrlo.
6. Ser coherentes con nuestras creencias y valores.



## PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

La autoestima se construye a partir de cómo nos valoramos según nuestras experiencias y pensamientos. Una autoestima baja implica sentirse incapaz o no merecedor de felicidad, mientras que una sana genera confianza y capacidad para enfrentar la vida.

Para fortalecerla, es clave: vivir el presente, mantener una actitud positiva, aceptar el aprendizaje continuo, aceptarse sin compararse, asumir responsabilidad (no culpa), reconocer logros, tener objetivos claros, salir de la zona de confort, cambiar pensamientos negativos y cuidar el cuerpo mediante el ejercicio.

