



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

Super nota

Nombre del Alumno: Jazmín Alejandra Aguilar Hernández

Nombre del tema: INTELIGENCIA EMOCIONAL

Parcial III

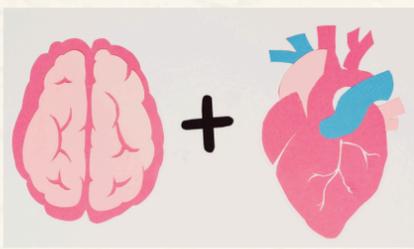
Nombre de la Materia: DESARROLLO HUMANO

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en nutrición

Cuatrimestre 6

INTELIGENCIA EMOCIONAL



CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Origen del término

El término Inteligencia Emocional fue popularizado por Daniel Goleman en los años 90. Aunque el concepto existía antes, Goleman lo estructuró como una habilidad clave para el éxito personal y profesional.

La inteligencia tradicional

Se refiere al coeficiente intelectual (IQ), que mide capacidades como lógica, razonamiento y memoria. Sin embargo, no garantiza éxito social ni emocional.

Capacidades emocionales adquiridas

Son habilidades que aprendemos con el tiempo como: manejar el estrés, controlar impulsos, expresar emociones adecuadamente y entender a los demás.

Reconocimiento y dominio de emociones

Implica identificar tus propias emociones y saber cómo actuar ante ellas. Por ejemplo, no reaccionar con enojo impulsivo o saber cuándo tomar un respiro.

Flexibilidad y adaptabilidad

Es la capacidad de ajustarte ante cambios y resolver conflictos sin perder el control emocional.

Empatía

Es ponerse en el lugar del otro, entender sus emociones y responder de forma compasiva. Clave para relaciones sanas.

Educación de las emociones

Implica enseñar y aprender cómo sentir, reconocer y canalizar las emociones, desde la infancia hasta la adultez.

Solidaridad con otros

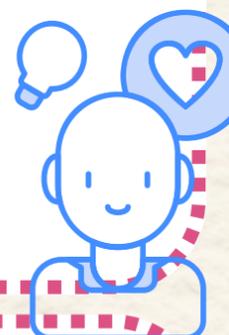
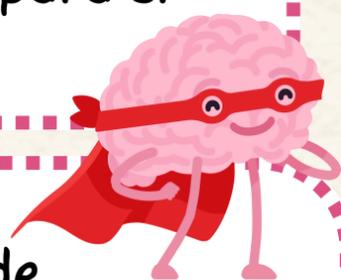
Es mostrar apoyo genuino hacia los demás, compartir sus alegrías y dificultades.

Asertividad

Habilidad de expresar lo que piensas y sientes sin agredir ni dejarte pisotear. Es comunicación firme pero respetuosa.

Capacidades para liderar

Incluye habilidades como motivar, inspirar, tomar decisiones con empatía y manejar conflictos grupales.



COMUNICACIÓN EMOCIONAL

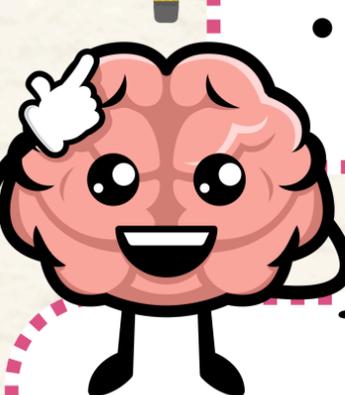


La Comunicación Emocional es la habilidad para expresar emociones de forma clara, respetuosa y honesta.

- Ayuda a prevenir malentendidos.
- Mejora relaciones personales y laborales.
- Requiere escuchar con empatía y hablar desde lo que uno siente.

LIDERAZGO

Tres Teorías de Liderazgo:

- 
- 
- Teoría de los Rasgos: Algunos nacen con características de líder.
 - Teoría Conductual: Se aprende a liderar observando y practicando.
 - Teoría Situacional: El estilo de liderazgo debe adaptarse a cada situación.

Dos claves más importantes del liderazgo:

- Comunicación efectiva.
- Ejemplo personal (coherencia entre lo que dice y hace).

Once Principios de Liderazgo:

- Conócete a ti mismo.
- Da el ejemplo.
- Sé empático.
- Motiva.
- Comunica claramente.
- Escucha activamente.
- Sé justo.
- Toma decisiones.
- Reconoce logros.
- Aprende de los errores.
- Forma equipos fuertes.

Liderazgo es Influencia

- Un líder inspira y mueve a otros, no solo manda.

Liderazgo Transformador

- Es el que motiva al cambio positivo, fomenta el desarrollo personal y profesional en su equipo.

Estilos Personales – Los Cuatro Pares

Dimensión Oposición

Introversión Extroversión

Intuición Practicidad (sensorial)

Sentimiento Pensamiento (lógico)

Percepción Juicio (organización)

Cada persona lidera y se comunica según su estilo dominante.



AFECTOS

Los afectos son las emociones o sentimientos que experimentamos en respuesta a algo o alguien. Son fundamentales para nuestro bienestar emocional.



AUTOESTIMA

Es la valoración que tienes de ti mismo. Alta autoestima te da seguridad, baja autoestima te hace dudar constantemente.

RESPECTO A SÍ MISMO

Va más allá de quererse: es poner límites, cuidar tu salud emocional y tomar decisiones conscientes.

PILARES DE LA AUTOESTIMA

1. Vivir conscientemente.
2. Aceptarse a uno mismo.
3. Auto-responsabilidad.
4. Autoafirmación.
5. Propósito.
6. Integridad personal.



PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

- No compararte con otros.
- Reconocer tus logros.
- Rodearte de personas que te valoren.
- Ser amable contigo mismo.
- Aprender de tus errores sin destruirte emocionalmente.