



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Fernando Jahel Juárez López

Nombre del tema: INTELIGENCIA EMOCIONAL

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición

6to Cuatrimestre

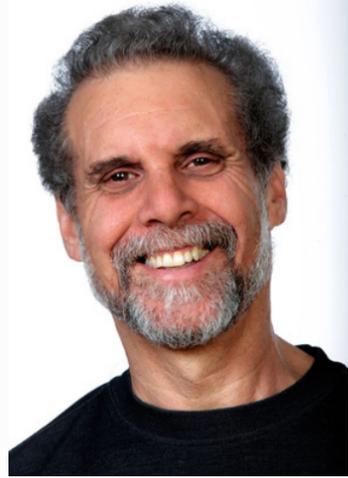
Comitán de dominguez, Chiapas



INTELIGENCIA EMOCIONAL



ORIGEN DEL TÉRMINO



- El concepto de inteligencia emocional fue popularizado por Daniel Goleman en 1995.
- Goleman explicó que el éxito no depende solo del Coeficiente Intelectual (CI), sino también de cómo manejamos nuestras emociones y relaciones.
- La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de identificar, comprender, regular y expresar emociones, tanto propias como ajenas.

LA INTELIGENCIA TRADICIONAL



- Se basa en habilidades como la lógica, el razonamiento, la memoria y el lenguaje.
- Era considerada la única forma de medir la inteligencia (CI).
- Sin embargo, muchas personas con alto CI fallaban en su vida personal o profesional por no saber manejar emociones.

CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS

No nacemos sabiendo controlar emociones, se aprenden con la práctica y la experiencia

Ejemplos:

- Controlar la ira.
- Tener paciencia.
- Trabajar en equipo.
- Resolver conflictos sin violencia.



RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES

Implica reconocer lo que sentimos (alegría, miedo, enojo) y controlar las reacciones impulsivas.

Nos permite:

- No decir cosas de las que nos arrepentiremos.
- Canalizar la tristeza o frustración de forma constructiva.



FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD

Ser capaces de aceptar los cambios sin resistirnos ni frustrarnos.

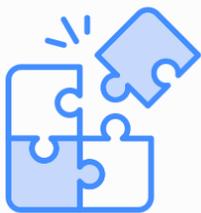
Personas flexibles se adaptan a nuevas reglas, compañeros o situaciones sin perder el equilibrio emocional.

EMPATÍA

Es ponerse en el lugar del otro, comprender sus emociones, sin juzgar.

Es clave para:

- Tener buenas relaciones.
- Ser solidarios.
- Resolver conflictos.



EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

Aprender desde pequeños a:

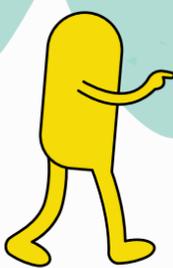
- Identificar emociones (miedo, alegría, enojo...).
- Expresarlas con palabras, sin violencia.
- Entender que todas las emociones son válidas, pero no todas las reacciones lo son.

SOLIDARIDAD CON OTROS

Ser capaces de ayudar, compartir y cooperar con otros sin esperar algo a cambio.

Refuerza el sentido de comunidad y la convivencia escolar.





Es la habilidad para expresar lo que pensamos o sentimos de forma clara, directa y respetuosa.

A diferencia de la agresividad (imponer) o la pasividad (callar), la asertividad permite defender nuestros derechos sin dañar a otros.

CAPACIDADES PARA LIDERAR

Un buen líder emocionalmente inteligente:

- Motiva a su equipo.
- Escucha activamente.
- Toma decisiones con empatía.
- Inspira confianza y respeto.



COMUNICACIÓN EMOCIONAL

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Las emociones influyen en cómo hablamos, cómo escuchamos y cómo nos comportamos.

Una buena comunicación emocional:

- Mejora las relaciones personales y grupales.
- Previene malentendidos y conflictos.
- Fortalece la autoestima y la empatía.
- Incluye el tono de voz, lenguaje corporal y expresión emocional.



LIDERAZGO

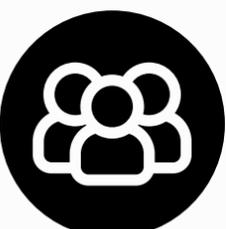
TRES TEORÍAS DEL LIDERAZGO

1. **Teoría de los Rasgos:** el líder nace con habilidades naturales (ej: carisma, decisión).
2. **Teoría Conductual:** se enfoca en cómo se comporta el líder (mandón, participativo...).
3. **Teoría Situacional:** el mejor liderazgo depende de la situación (flexibilidad).



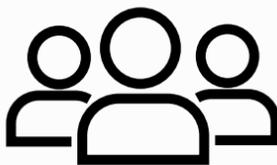
DOS CLAVES DEL LIDERAZGO

1. **Influencia:** el líder no impone, inspira y guía.
2. **Ejemplo:** el buen líder predica con el ejemplo, no solo con palabras.



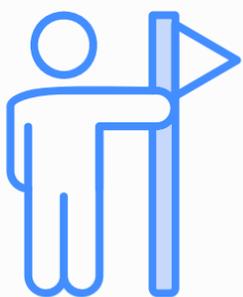
ONCE PRINCIPIOS DE LIDERAZGO

1. Conócete a ti mismo.
2. Sé un ejemplo para los demás.
3. Sé responsable.
4. Toma decisiones con seguridad.
5. Motiva al grupo con empatía.
6. Escucha activamente.
7. Comunica con claridad.
8. Reconoce los logros del grupo.
9. Sé justo y honesto.
10. Inspira confianza.
11. Fomenta el desarrollo del grupo.



LIDERAZGO ES INFLUENCIA

Un líder es quien motiva, orienta y transforma a otros con su actitud, no por imponer autoridad.



LIDERAZGO TRANSFORMADOR

El líder transformador inspira cambios positivos, promueve el desarrollo personal del grupo, y crea un ambiente de confianza.



Positive Vibes Only

ESTILOS PERSONALES (LOS CUATRO PARES)

(Pertenece al modelo MBTI)

1. Introversión / Extroversión

- Introverso: piensa antes de actuar, le gusta la soledad.
- Extroverso: social, se recarga hablando.

2. Intuición / Prácticidad

- Intuitivo: ideas abstractas, sueña.
- Práctico: realista, se enfoca en lo concreto.

3. Sentimiento / Pensamiento

- Sentimiento: decide por valores y emociones.
- Pensamiento: decide con lógica y hechos.

4. Percepción / Juicio

- Perceptivo: flexible, espontáneo.
- Juicioso: organizado, planificador.

AFFECTOS

AUTOESTIMA

Es el valor que una persona se da a sí misma. Afecta cómo nos relacionamos, enfrentamos retos y nos sentimos.



RESPECTO A SÍ MISMO

Implica poner límites, cuidar nuestra salud física y mental, y no permitir maltrato.



PILARES DE LA AUTOESTIMA

1. **Autoconocimiento:** saber quién soy.
2. **Autoaceptación:** aceptar mis virtudes y defectos.
3. **Autorrespeto:** defender mis valores y derechos.
4. **Autoevaluación:** reconocer mis logros y errores.
5. **Autoconfianza:** creer en mis capacidades.
6. **Autonomía:** tomar decisiones sin depender de otros.



PROMOCIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA

- Hablarse con respeto (diálogo interno positivo).
- Reconocer logros, no compararse con otros.
- Aceptar errores como parte del crecimiento.
- Buscar apoyo cuando se necesite.

