

INTELIGENCIA EMOCIONAL



**LUZ ELENA
CERVANTES
MONROY**

**LUCERO PEREZ
SOLORZANO**



**LICENCIATURA EN
NUTRICION**

JULIO 2025

**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE**



cambios recientes. Ten en cuenta que podrías perder tu progreso.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Este constructo permite comprender cómo influir de forma adaptativa e inteligente en nuestras propias emociones y en la interpretación de las emociones de los demás. La Inteligencia Emocional juega un papel esencial en nuestra vida social y en las estrategias de adaptación al entorno

CARACTERÍSTICAS

Goleman plantea que la inteligencia no se limita a habilidades matemáticas o lingüísticas, sino que existen múltiples formas de inteligencia que también deben considerarse los términos que introduce destacan el alfabetismo emocional, la empatía y las artes sociales, resaltando la importancia de las emociones en el desarrollo humano



INTELIGENCIA TRADICIONAL

medida por el coeficiente intelectual (CI), se enfocaba en las capacidades académicas, pero no explicaba por qué personas con bajo CI podían tener éxito social, alta autoestima y liderazgo



CAPACIDADES ADQUIRIDAS

Habilidad de reconocer las emociones ajenas y comprenderlas

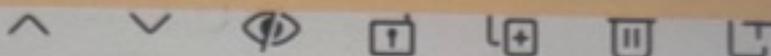


FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD

Control de emociones frente a una situación y desafíos ser adaptable y flexible a cambios



cambios recientes. Ten en cuenta que podrías perder tu progreso.



EMPATIA

habilidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprenderla emocionalmente



EDUCACION DE EMOCIONES

Cambiar emociones negativas que perjudiquen o dañen indirectamente y transformarlas en emociones positivas



SOLIDARIDAD

Sentimiento de solidarizarse con otras personas no en forma material sino emocional



ASERTIVIDAD

Reconocer como Resolver un deseo, tener equilibrio de las emociones



LIDERAZGO

Habilidad de resolver cualquier situación manteniéndose en calma, siendo seguro y estando tranquilo sin abrumarse



COMUNICACION EMOCIONAL

capacidad de transmitir no solo un mensaje, sino también las emociones que lo acompañan, lo cual permite una comunicación más efectiva, empática y memorable. Saber controlar y expresar las emociones adecuadamente mejora las relaciones personales y profesionales, evita conflictos, genera empatía, fomenta la sinceridad y ayuda a justificar nuestras acciones



mbios recientes. Ten en cuenta que podrías perder tu progreso.

LIDERAZGO

requiere una combinación de aptitudes personales, habilidades interpersonales y capacidades estratégicas que permitan influir, motivar y guiar a un equipo hacia una visión común. Entre los principales atributos de un líder se encuentran la personalidad, el análisis, el logro y la interacción, así como habilidades como tener una visión clara, desarrollar equipos, resolver conflictos, evaluar situaciones, capacitar al personal y fomentar la participación activa de los empleados.

TEORIAS



- Teoría del Atributo: algunas personas nacen con cualidades naturales para liderar.
- Teoría de Grandes Acontecimientos: situaciones excepcionales pueden despertar habilidades de liderazgo en personas comunes.
- Teoría del Liderazgo Transformador: el liderazgo se puede aprender y desarrollar, siendo esta la teoría más aceptada actualmente.

LIDERAZGO ES INFLUENCIA

capacidad de influir en las personas para que trabajen en conjunto hacia el cumplimiento de una misión u objetivo común. Involucra conocimientos, actitudes y conductas que motivan a los seguidores.



LIDERAZGO TRANSFORMADOR

busca fortalecer y valorar a todas las personas, promoviendo organizaciones menos jerárquicas y más participativas, combina visión, planificación, comunicación y acción creativa para unir a un grupo en torno a valores.



INTROVERSION/ EXTROVERSION

reflejan cómo las personas se relacionan e influyen por su entorno social. Los introvertidos suelen ser más independientes los extrovertidos están más adaptados a las demandas sociales.



ESTILOS PERSONALES

ser un líder efectivo requiere flexibilidad de estilo, es decir, la capacidad de adaptar ese estilo para responder mejor a las necesidades específicas de cada situación o individuo.



AFECTOS

Los afectos actúan como señales internas (como la angustia o la depresión) que ayudan a regular la autoestima y prevenir el malestar. Son adaptativos, influyen en la vida cotidiana y son fundamentales en el desarrollo emocional, las relaciones interpersonales y el proceso terapéutico.



AUTOESTIMA

confianza en la propia capacidad para pensar, decidir y buscar la felicidad. Se construye desde el interior, no desde la aprobación externa. Según el enfoque feminista, muchas mujeres desarrollan una autoestima dependiente. Para fortalecerla, es clave el autoconocimiento, la soledad, la autonomía y la autoevaluación. La autoestima sana es un proceso personal que requiere esfuerzo y responsabilidad propia



RESPECTO A SI MISMO



reconocimiento de la propia dignidad y valor como ser humano. Implica aceptarse, cuidar el cuerpo, las emociones y actuar con coherencia y equilibrio. Respetarse permite también respetar a los demás desde la empatía y la aceptación incondicional, sin sumisión ni exigencia de aprobación

PILARES DE AUTOESTIMA (BRANDER)

- Vivir conscientemente: Ser reflexivos, aprender de los errores.
- Aceptarse a sí mismo: Reconocer y valorar nuestras virtudes y defectos
- Autorresponsabilidad: Ser responsables de nuestras decisiones, acciones y felicidad.
- Autoafirmación: Defender nuestras necesidades y valores con autenticidad.
- Vivir con propósito: Tener metas claras
- Integridad personal: Actuar con coherencia entre lo que creemos



PROMOCION DE SANA AUTOESTIMA

- Vive el ahora.
- Cambia tu perspectiva.
- Aprende de tus errores.
- Acéptate como eres.
- Asume tu responsabilidad.
- Reconoce tus logros.
- Define metas claras.
- Atrevete a salir de tu zona segura.
- Habla bien de ti mismo.
- Activa tu cuerpo: haz ejercicio.



REFERENCIAS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
2025.ANTOLOGIA DE DESARROLLO
HUMANO. UNIDAD 3.PDF

