



**ALUMNA: DEYSI MONTERO CHABLE**

**MATERIA: DESARROLLO HUMANO**

**ACTIVIDAD: UNA INVESTIGACION**

**LIC: ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS**

**DOCENTE: ELVIA PATRICIA CASTRO**

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Es un constructo que se refiere a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás, discriminar entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente, utilizar información emocional para guiar el pensamiento y la conducta, y administrar o ajustar las emociones para adaptarse al ambiente o conseguir objetivos. La inteligencia emocional es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas. De un modelo preocupado fundamentalmente en los trastornos mentales por un lado y por las capacidades de razonamiento por el otro, se ha pasado a otro en el que se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica y que, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender como somos. Así pues, la inteligencia emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos.

### **CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

#### **INTELIGENCIA TRADICIONAL:**

Aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente (capacidades académicas) tiene, no llegaba a alcanzar resultados tan positivos a nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel personal, etc. Es decir, llegaba a ser un líder nato.

### **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 del persona y esta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

### **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.

### **EMPATIA:**

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente. Sin embargo una persona con inteligencia emocional tiene empatía pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada. Es decir, no solo comprende las emociones propias y ajenas sino que las transforma para el beneficio de ambas.

### **EDUCACION DE LAS EMOCIONES:**

Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración. Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc.) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.

### **SOLIDARIDAD CON OTROS:**

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros. Este concepto no solo incluye cuestiones económicas o materiales sino que, también, implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.

### **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.

## **COMINICACION EMOCIONAL**

La comunicación emocional se refiere al proceso de usar mensajes para intercambiar información, comprender e influir en los estados emocionales de los demás. Los mensajes pueden ser expresiones verbales y no verbales directas de emoción. Actualmente, con el avance de la neurociencia y sus aplicaciones, la comunicación emocional podría estar encuadrada dentro de la denominada NeuroComunicación, en lo referente a la comunicación personal. Ser capaz de interpretar lo que alguien está tratando de decirnos, ya sea verbal o no verbalmente, es una habilidad social muy importante que nos ayuda a relacionarnos más eficazmente.

## **LIDERAZGO**

Es el conjunto de habilidades gerenciales o directivas que un individuo tiene para influir en la forma de ser o actuar de las personas o en un grupo de trabajo determinado, haciendo que este equipo trabaje con entusiasmo hacia el logro de sus metas y objetivos. También se entiende como la capacidad de delegar, tomar la iniciativa, gestionar, convocar, promover, incentivar, motivar y evaluar un proyecto, de forma eficaz y eficiente, sea este personal, gerencial o institucional (dentro del proceso administrativo de la organización).

## **AFECTO**

El afecto es una de las pasiones del ánimo. Se trata de la inclinación hacia a alguien o algo, especialmente de amor o cariño. Por ejemplo: la actitud de Ricardo fue una autentica demostración de afecto, todos los niños deben ser tratados con afecto. Para la psicología, la afectividad es la susceptibilidad del ser humano frente a distintas alteraciones del mundo real o simbólico. Por lo general se produce a través de un proceso interactivo (quien siente afecto recibe algo de la otra parte).