

Nombre del alumno:

CRISTIAN LOPEZ ROBLERO

Nombre del profesor:

LIC. ADRIANA MARISELA MORALES SOL.

Maestría:

Administración en Sistemas de Salud

Materia:

Seminario de Investigación en Ciencias de la Salud

Nombre del trabajo:

CUADRO SINOPTICO:

“INTELIGENCIA EMOCIONAL”

Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales de uno mismo y también de los demás.

¿En qué consiste?

Cociente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida. Gran parte de nuestras decisiones son influenciadas en mayor o menor grado por las emociones.

Elementos de la Inteligencia Emocional

➤ **Autoconocimiento emocional (o autoconciencia emocional)**

Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo nos influyen.

➤ **Autocontrol emocional (o autorregulación)**

Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas, así como en ser conscientes de qué aspectos de una emoción podemos aprovechar y de qué manera podemos relacionarnos con el entorno

➤ **Automotivación**

Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos.

➤ **Reconocimiento de emociones en los demás (o empatía)**

La detección de estas emociones ajenas y sus sentimientos que pueden expresar mediante signos no estrictamente lingüísticos (un gesto, una reacción fisiológica, un tic) nos puede ayudar a establecer vínculos más estrechos y duraderos con las personas con que nos relacionamos.

➤ **Relaciones interpersonales (o habilidades sociales)**

Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e incluso, en muchos casos, para un buen desempeño laboral. Y es que este tipo de inteligencia está muy relacionado con la Inteligencia Verbal, de manera que, en parte, se solapan entre sí.

¿COMO SURGE?

El concepto surge en 1983 con el psicólogo Howard Gardner, quien considera a los test de coeficiente intelectual como insuficientes para lograr una apreciación de la inteligencia.

Existen dos formas elementales de inteligencia emocional:

- **Inteligencia interpersonal.** Implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro.
- **Inteligencia intrapersonal.** Implica entender y comprender las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones según la situación.

VENTAJAS

La inteligencia emocional desempeña un papel central en el éxito o el fracaso de todo tipo de relaciones humanas, desde las sentimentales y familiares hasta los vínculos laborales. También es un factor determinante en el funcionamiento de las organizaciones, ya que la empatía, autocontrol emocional y motivación de las personas puede condicionar el trabajo en equipo, haciéndolo más o menos eficiente y