



**NOMBRE DEL ALUMNO:**

PAOLA DE LEON TOMAS

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

Lic. ADRIANA MARISELA MORALES SOL

**LICENCIATURA:**

ENFERMERÍA

PASIÓN POR EDUCAR

**NOMBRE DEL TRABAJO**

CUADRO SINÓPTICO: INTELIGENCIA EMOSIONAL

**MATERIA:**

DESARROLLO HUMANO

**Frontera Comalapa, Chiapas a 07 de agosto del 2020.**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Definición
- Tiene la capacidad de resolver problemas nuevos
  - Puede encontrar un nuevo enfoque para resolver problemas
  - Los actos inteligentes son diferentes de las conductas automáticas y hereditarias

- Psicólogo Howard Gardner desarrolla una teoría en 7 dimensiones
- ✚ Inteligencia lógico – matemática : razonamiento
  - ✚ Inteligencia lingüística: entender y usar las palabras
  - ✚ Inteligencia visual- espacial: reconocimiento, reducción de formas geométricas y orientación
  - ✚ Inteligencia interpersonal: comprende estados de ánimo y capacidad de modelarlos
  - ✚ Inteligencia intrapersonal: conocer y comprender los sentimientos y emociones
  - ✚ Inteligencia físico – cenestésica: realizar movimientos físicos con gracia y precisión
  - ✚ Inteligencia musical: reconoce, reproducir y comprender melodías

- Definición
- Puede motivar y persistir en decepciones.
  - Da respuestas racionales y emocionales

- Inteligencia emocional
- ✓ Conocimiento de las propias emociones
  - ✓ Capacidad de controlar las emociones
  - ✓ Capacidad de auto motivarse
  - ✓ Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás
  - ✓ Control de las relaciones

- Tipo puro
- ❖ CI elevado intelecto
    - Variedades de interés y habilidades intelectuales
  - ❖ Inteligencia emocional elevada
    - Sociales, alegre y equilibrado
    - Solidarios y cuidados en sus relaciones

- Patologías
- ❖ Aleximia: tiene carencia de emociones, dificultad para describir sus sentimientos y de los demás
  - ❖ Psicopatía: dificultad para distinguir entre emoción y otra

- Ira
- ✚ Estado que la gente peor domina
  - ✚ Una sucesión de provocaciones

- Memoria activa
- ✚ Unión activa de la vida social
  - ✚ Hace posibles todos los esfuerzos intelectuales
  - ✚ La comprensión añadida por el éxito que se obtienen gracias

- Que afecta a la Inteligencia emocional
- La ansiedad es el conjunto de emociones de:
- miedo,
  - temor,
  - inquietud,
  - tensión,
  - preocupación,
  - inseguridad en la persona ante que él opta por amenaza

- Como podemos manejarlo
- ✚ Principalmente es reconocer a la persona o si somos nosotros que percibamos si presentamos ansiedad o ira, es decir admitirla para que así ayudemos o nos dejemos ayudar.
  - ✚ Luego de haber reconocido poder indagar que situaciones o condiciones causan estas emociones y que poder hacer para sobrellevarlas.
  - ✚ Después de haber determinado es necesario emplear una técnica o medio para la detección del pensamiento y así poder convertir los pensamientos negativos a pensamientos positivos.

- Habilidades en la Inteligencia emocional
- **El control emocional** es cuando la persona debe saber controlar su ansiedad, irritabilidad o preocupaciones en su medio
  - El individuo debe aplicar empatía que sirve como base de la solidaridad que nos ayuda a experimentar las emociones de otras personas.