

NOMBRE DEL ALUMNO:

MARLENE LUCAS GONZALEZ

NOMBRE DEL PROFESOR:

LIC: ADRIANA MARISELA MORALES

CARRERA:

ENFERMERIA

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL TRABAJO:

CUADRO SINOPTICO

“INTELIGENCIA EMOCIONAL”

I
N
T
E
L
I
G
E
N
C
I
A

E
M
O
C
I
O
N
A
L

Capacidad de resolver problemas nuevos. Esta habilidad se fundamenta en la capacidad de asociar varios fenómenos aislados y encontrar un nexo enfocado a resolver un problema.

Inteligencia

La inteligencia que obtenemos de manera académica según Howard Gardner está dividida en 7 dimensiones:

1. Inteligencia lógico-matemática. Habilidad para usar el razonamiento
2. Inteligencia lingüística. Habilidad para entender y usar las palabras.
3. Inteligencia visual-espacial. Capacidad de reconocimiento y reproducción de formas geométricas y de orientación en el espacio.
4. Inteligencia interpersonal. Habilidad para comprender los estados de ánimo de las personas que nos rodean y la capacidad de modelarlos.
5. Inteligencia intrapersonal. Habilidad para conocer y entender los propios sentimientos y emociones.
6. Inteligencia físico-cenestésica. Habilidad para realizar movimientos físicos con gracia y precisión.
7. Inteligencia musical. Habilidad para reconocer, reproducir y componer melodías.

La capacidad de controlar y regular las emociones de uno mismo para resolver los problemas de manera pacífica, obteniendo un bienestar para sí mismo y para los demás

Competencias

- Conocimiento de las propias emociones.
- Capacidad de controlar las emociones.
- Capacidad de automotivarse.
- Capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás.
- Control de las relaciones.

Inteligencia emocional

PETER SALOVEY Y JHON MAYER (1990)

Inteligencia intrapersonal

- Autoconciencia : reconocer los estados emocionales propios
- Autorregulación : maneja propios estados de ánimo , impulso y recurso
- Motivación : se refiere al cumplimiento de metas establecidas

Inteligencia interpersonal

- Empatía : capaces de reconocer las emociones de los demás y ponerse en el lugar de otros
- Destrezas sociales : las emociones de forma positiva para lograr lo mejor de todo

Control de las emociones

Las emociones solo se pueden regular. Regular las respuestas emocionales es una habilidad útil en muchos contextos sociales y también útil para el propio equilibrio y bienestar personal.

Motivos

- Primarios : (sed, hambre, cansancio... y de adaptación ambiental evitación del dolor, evitación del peligro, exploración visual y manipulación de objetos)
- Secundarios: Se consideran motivos secundarios aquellos que no son necesarios para la supervivencia humana.

Comunicación emocional

Si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás.