

## CUADRO SINOPTICO INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Nombre de alumna: Claudia Donaji Trujillo Gallegos
- Materia: desarrollo humano.
- Nombre del profesor: Javier Iván Godínez Hernández
- Carrera: Lic. En Enfermería
- Cuatrimestre: sexto A.

# Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es

- El proceso de las respuestas emocionales de manera racional.
- crea una respuesta emocional adecuada según el contexto que presente (después de un análisis racional).

Características de la inteligencia emocional

- Inteligencia
  - Es la capacidad de resolver problemas nuevos.
  - Asocia y difiere las consecuencias entre los actos que se pueden realizar ante una situación cotidiana.
  - Realiza actos inteligentes (y no impulsivos ni naturales).
- Hay 7 dimensiones de inteligencia según el modelo de Howard Gardner
  - Inteligencia lógico-matemática { Uso del razonamiento.
  - Inteligencia lingüística { Habilidad para el entendimiento y uso de las palabras.
  - Inteligencia visual-espacial { Reconocimiento y reproducción de formas geométricas y de orientación.
  - Inteligencia físico-cenestésica { Habilidad para realizar movimientos físicos con precisión y gracia.
  - Inteligencia musical { Habilidad para reconocer, reproducir y componer melodías musicales.
  - Inteligencia interpersonal {
  - Inteligencia intrapersonal {

Su proceso fisiológico

La inteligencia se procesa en el córtex

Las sinapsis de las neuronas del neocórtex son las encargadas de los actos voluntarios, toma de decisiones, el lenguaje, conductas inteligentes y la memoria.

- Nos permite distinguir

- Estado de animo de las personas que nos rodean.
- La motivación de las personas.
- Temperamento de los que nos rodean.
- Sentimientos exteriores.

Regulación de emociones

- Las emociones se pueden regular, no controlar
- Se pueden regular las emociones para crear motivaciones personales.

- Podemos regular la respuesta emocional, no podemos apagar la respuesta.
- La conducta ante el estímulo es posible de regular.
- El regular las respuestas emocionales es muy útil ante la sociedad (ayuda a regularizar la conducta ante la sociedad).

Comunicación emocional

Es la trasmisión de emociones a otras personas, un acto de incluir las emociones en el mensaje que estamos transmitiendo.

La comunicación emocional implica

- Tener emociones claras.
- Se deben transmitir de persona a persona.
- Las gesticulaciones son importantes para transmitir emociones

Importancia de una buena comunicación emocional

- Evita conflictos y discusiones.
- El interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
- La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
- Justificaremos más nuestros actos.

Liderazgo

Es una actividad humana que se puede innovar y adaptar según el crecimiento intelectual de la persona.  
Tiene como base principal la comunicación clara y la confianza.

Capacidades esenciales de los líderes

- Ver más allá de sus fronteras para descubrir lo que puede ser diferente.
- Desafiar suposiciones.
- Tener una visión cimentada.
- Reunir aliados.
- Crear un equipo.
- Persistir e insistir.
- Compartir los méritos.

# BIBLIOGRAFIA

Antología de desarrollo humano. Tema: 3. Inteligencia emocional, de la página: 63-79.  
Proporcionada por el profesor Iván Godínez.