

DESARROLLO HUMANO

ORIGEN DEL TERMINO

LA INTELIGENCIA TRADICIONAL

Es la habilidad de comprender con precisión tus emociones y reconocer correctamente las emociones de los demás. Es una habilidad fundamental para la colaboración efectiva.

RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES

Es cierto que no siempre y en todos los momentos podremos evitar dejarnos llevar por cómo nos sentimos en cierto momento. Todos tenemos un límite y cuando este se sobrepasa por exponerse continuamente a situaciones que generan una alta emocionalidad, todos podemos estallar hacia dentro.

EMPATIA

La capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, la empatía nos permite ver las cosas desde la perspectiva del otro en vez de la nuestra.

CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS

Las habilidades emocionales nos permiten manejar nuestras emociones de manera racional, es decir, son aquellas capacidades que muestran o trabajan junto a la inteligencia emocional y estas se van adquiriendo a lo largo de la vida.

FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD

La flexibilidad/adaptabilidad, se puede definir como la capacidad para adaptarse y trabajar en distintas situaciones y con personas diversas. Es la habilidad para adaptarse a los entornos laborales, a los constantes cambios que se dan en él y supone entender y valorar posturas distintas o puntos de vista encontrados.