



Nombre del alumno: Arq. Oliver Fernando Rodas Hernández.

Nombre del profesor: Miss. Anita Culebro Torres.

Nombre del trabajo: Súper Nota

Nombre de la materia: Desarrollo Humano

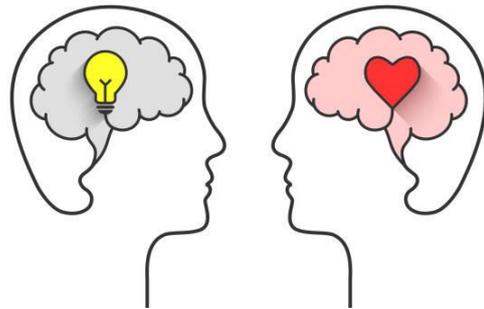
Grado: 6 cuatrimestre Grupo: Arquitectura.

Inteligencia emocional

Características de la inteligencia emocional

El término "inteligencia emocional" fue acuñado por primera vez por el psicólogo y autor Daniel Goleman en su libro de 1995 titulado "Inteligencia emocional: ¿por qué puede importar más que el coeficiente intelectual?". En este libro, Goleman popularizó el concepto de inteligencia emocional y argumentó que el éxito y el bienestar en la vida dependen en gran medida de nuestras habilidades emocionales.

Por otra parte, la "inteligencia tradicional" se refiere a la concepción clásica de la inteligencia, basada principalmente en habilidades cognitivas y medida a través de pruebas de CI. Sin embargo, esta visión ha sido objeto de críticas y se ha ampliado para incluir otras



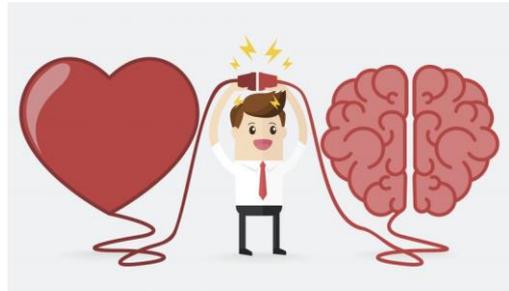
formas de inteligencia, como la inteligencia emocional y otras habilidades no cognitivas.

Las habilidades y competencias emocionales que una persona puede desarrollar y mejorar a lo largo de su vida son también conocidas como capacidades emocionales adquiridas. Algunas de las capacidades emocionales adquiridas incluyen:

1. Autoconciencia emocional: La capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, así como las señales físicas y pensamientos asociados a ellas.
2. Autorregulación emocional: La habilidad para manejar y controlar las propias emociones de manera saludable y constructiva, evitando reacciones impulsivas y siendo capaz de adaptarse a diferentes situaciones emocionales.
3. Empatía: La capacidad de comprender y experimentar las emociones de los demás, así como mostrar comprensión, empatía y apoyo hacia ellos.

4. Habilidades de comunicación emocional: La capacidad de expresar de manera efectiva las propias emociones, así como escuchar y comprender las emociones de los demás en la comunicación interpersonal.

5. Manejo de relaciones: La habilidad para establecer y mantener relaciones saludables, construir la confianza, resolver conflictos de manera constructiva y colaborar con los demás.



El reconocimiento y dominio de las emociones son dos aspectos fundamentales de la inteligencia emocional.

1. Reconocimiento de emociones: El reconocimiento emocional se refiere a la capacidad de identificar y etiquetar las emociones propias. Implica ser consciente de las diferentes emociones que experimentamos en un momento dado, como la alegría, tristeza, ira, miedo, entre otras.

2. Dominio de emociones: El dominio emocional se refiere a la capacidad de manejar y regular las emociones de manera adecuada y constructiva.

La flexibilidad y la adaptabilidad son habilidades complementarias que permiten adaptarse a los cambios y desafíos de la vida. Ambas habilidades son importantes en el desarrollo de la inteligencia emocional y ayudan a enfrentar los desafíos de manera efectiva.

La educación emocional se refiere al proceso de enseñar a las personas cómo reconocer, comprender y manejar sus propias emociones, así como a relacionarse de manera efectiva con las emociones de los demás. Esta educación tiene como objetivo promover el desarrollo de habilidades emocionales saludables y el bienestar emocional en general. Algunos aspectos clave de la educación emocional incluyen:

1. Empatía y habilidades sociales: Fomentar la capacidad de comprender y responder a las emociones de los demás, promoviendo la empatía y las habilidades sociales necesarias para establecer relaciones saludables y positivas.

Además, la solidaridad implica estar presente y disponible para brindar consuelo, escucha activa y apoyo emocional a las personas que están pasando por momentos difíciles o enfrentando desafíos emocionales. Ser asertivo al mismo tiempo de solidario es importante pues, la asertividad se refiere a la habilidad de expresar tus opiniones, sentimientos y necesidades de manera clara, honesta y respetuosa, sin violar los derechos de los demás. Estos últimos dos valores son sumamente importantes al momento de interactuar con los demás o, en su caso, liderar a un grupo de personas.