



**Nombre del alumno: José Fernando Aguilar  
Gómez**

**Nombre del profesor: Ana Laura Culebro  
Torres**

**Nombre del trabajo: Super nota unidad 3**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: sexto cuatrimestre**

**Grupo: A**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

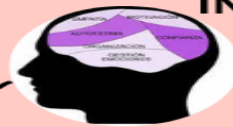
## ORIGEN DEL TERMINO

El término inteligencia emocional aparece en la literatura psicológica en el año 1990, en un escrito de los psicólogos americanos Peter Salovey y John Mayer.



## INTELIGENCIA TRADICIONAL

refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.



## CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS

Autoconciencia y el autocontrol emocional, la adaptabilidad, el trabajo en equipo y la forma de afrontar los conflictos.



## RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES

El reconocimiento de emociones es aquella función de la persona que le permite, viendo los signos mímicos de otra persona, saber en qué estado emocional se encuentra.



## FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD

Es la capacidad de modificar el comportamiento y adaptarse a diferentes situaciones y personas de forma rápida y adecuada.



## EMPATIA

Es la intención de comprender el estado emocional del otro



## IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos.



## FRASE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Una habilidad social fundamental debe ser la capacidad de expresar los propios pensamientos.



## **FUENTES BIBLIOGRAFICAS**

*Inteligencia Emocional - Concepto, surgimiento y ventajas.* (s. f.). Concepto.

<https://concepto.de/inteligencia-emocional/>

*Habilidades emocionales: necesario para alcanzar el éxito profesional.* (2023, 27 junio).

Becas Santander. <https://www.becas-santander.com/es/blog/habilidades-emocionales.html>

*Evaluación de competencias profesionales-2. Adaptabilidad/flexibilidad.* (s. f.).

[https://www.caib.es/sites/avaluacio360/es/2\\_adaptabilidadflexibilidad\\_0/](https://www.caib.es/sites/avaluacio360/es/2_adaptabilidadflexibilidad_0/)