



**Nombre del alumno: Norma Valeria Rodríguez Galindo**

**Nombre del profesor: Salomón Vázquez**

**Materia: Organización y estrategias empresariales**

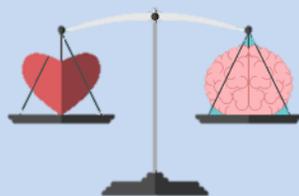
**Nombre del trabajo: Análisis externo: Entorno general y específico**

**Grado: 6to cuatrimestre**

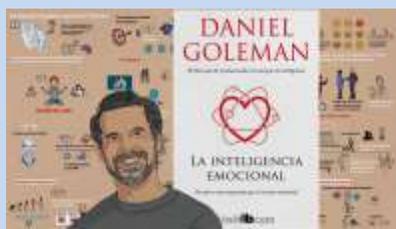
**Carrera: Administración y estrategia de negocios**

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es una habilidad que se refiere a la capacidad de una persona para comprender, procesar y expresar los propios sentimientos, así como reconocer y ser capaz de empatizar con los sentimientos de los demás.



Psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado “La inteligencia emocional”. Considerado el creador del concepto de IE.



Existen dos modelos principales de inteligencia emocional, el primero desarrollado por Daniel Goleman, incluye cinco atributos clave para el coeficiente emocional, el segundo creado por John Mayer y Peter Salovey, describe cuatro características de la inteligencia emocional.

## Los cinco atributos de la inteligencia de Daniel Goleman.

- Autoconocimiento: La habilidad para comprender tus propias emociones.
- Autorregulación: La habilidad de regular tus emociones en lugar de actuar impulsiva.
- Motivación: Las razones por las que quieres tener éxito.
- Empatía: La habilidad de conectar con la forma en que otras personas sienten.
- Habilidad social: Habilidad para comunicarse y colaborar con otros.



## Las cuatro características de la inteligencia emocional John Mayer y Peter Salovey.

- Percepción emocional: La habilidad para identificar las emociones que otras personas están sintiendo.
- Facilitación emocional del pensamiento: La habilidad de aprovechar las emociones que percibas, ya sean las propias o las demás.
- Comprensión emocional: La habilidad de entender como las emociones se relacionan entre sí.
- Regulación emocional: La habilidad de regular las emociones en uno mismo y en otros.

Figura 1. Modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997)



# CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

**La inteligencia tradicional:** aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un coeficiente intelectual, que indica cuan inteligente (Capacidades académicas) tiene.



**Las características emocionales adquiridas:** Es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que la inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas sino que. Por el contrario el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.



**Reconocimiento y dominio de las emociones:** Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y denominarlas así como es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.



**Flexibilidad y adaptación:** Las personas con gran capacidad emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptación a los cambios imprevistos.



**Empatía:** Es la capacidad de ponerse en lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente.



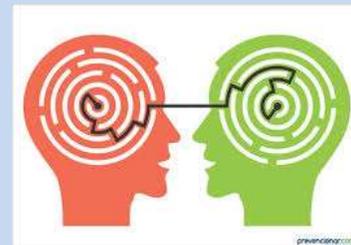
**Educación de las emociones:** Es preciso posible según la inteligencia emocional, reducir aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc.) y transformarlos en sentimientos positivos.



**Solidarios con otros:** Este concepto no sólo incluye cuestiones económicas o materiales sino que, también implica la consistencia o la palabra que otra persona necesita.



**Asertividad:** sus emociones no le dominan si no que utilizan el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás.



**Capacidades para liderar:** A pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que le presenten.



## **REFERENCIAS**

Apuntes tomados en clase