



Mi Universidad

super nota

Ezequiel Francisco pascual

Nombre del tema: inteligencia emocional

Parcial 3

Nombre de la Materia: DESARROLLO HUMANO

Nombre del profesor: LUIS EDUARDO

Administración y estrategia de negocios

6to cuatrimestre

08 de julio de 2024

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás.



¿Quién es el creador del concepto de Inteligencia Emocional?

Aunque este concepto fue introducido por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer, fue Goleman quien profundizó en él y lo desarrolló. Por eso, se le considera el padre de la inteligencia emocional.

¿Cuáles son los modelos principales de la IE?



Modelo de inteligencia emocional de Peter Salovey y John Mayer.

Modelo de inteligencia emocional de Daniel Goleman.

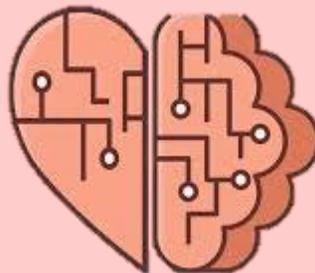
Modelo de inteligencia emocional de Reuven Bar-On.



¿Cuáles son los atributos de cada uno de los modelos?

Modelo de Goleman, modelo de Bar-On, modelo de Salovey&Mayer

El valor de la I.E. reside en que es la mejor forma de adaptarnos a nuestro nuevo estilo de vida, por lo que los modelos de inteligencia emocional que hoy existen nos permiten gestionar nuestras emociones.



¿Cuáles son las características de la inteligencia emocional?

Autoconocimiento: La habilidad para comprender tus propias emociones. ...

Autorregulación: La habilidad de regular tus emociones. ...

Motivación: Las razones por las que quieres tener éxito. ...

Empatía: La habilidad de conectar con la forma en que otras personas se sienten.

La inteligencia tradicional.

aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente (capacidades académicas) tiene



Las capacidades emocionales adquiridas.

La inteligencia emocional 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

Reconocimiento y dominio de emociones.

Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas, así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras



Flexibilidad y adaptabilidad.

no sólo bastaba con un alto CI sino que, la persona era mucho más productiva si poseía un control de la inteligencia emocional puesto que esto le generaba mucha más adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios.

Empatía.

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente. En otras palabras la empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.



Educación de las emociones.

Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc.) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras

Solidaridad con otros.

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros. Este concepto no sólo incluye cuestiones económicas o materiales sino que, también, implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.



Asertividad.

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones. Es decir sus emociones no le dominan sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás.