



Sheyla Paola García Aguilar.
Inteligencia Emocional.
Parcial 3.
Luis Eduardo López Morales.
Desarrollo Humano.
Administración y Estrategias de Negocio.
cuatrimestre: 6.

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 y ser capaz de empatizar con los sentimientos de los demás.



Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado "La inteligencia emocional". Considerado el creador del concepto de IE.

Inteligencia personal que es comprender las emociones de los otros y la inteligencia intrapersonal es entender las propias emociones en el momento de tomar decisiones.

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 y tener el control de ello.

Autorregulación: La habilidad de regular tus emociones en lugar de actuar impulsiva y pueden examinar sus emociones antes de actuar.

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 para ayudar a otros en el proceso.

Comprensión emocional: La habilidad de entender como las emociones se relacionan entre sí y como estas emociones impactan en las acciones.

Regulación emocional: La habilidad de regular las emociones en uno mismo y en otros.

CARACTERISTICAS 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 capacidades emocionales adquiridas: Es un concepto que viene de la mano con la percepción mediante el cual la inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidad.

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.

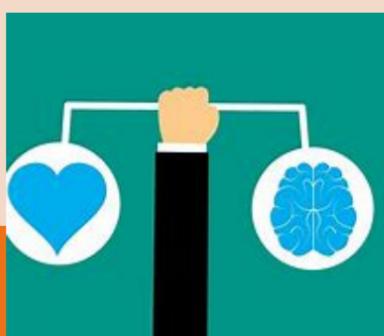
Empatía: Es ponerse en el lugar del otro para identificar lo que siente la otra persona.

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.



Educación de las emociones: Es preciso según la inteligencia emocional, reducir aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc.) y transformarlos en sentimientos positivos y que ayuden a cada persona en su vida.

Asertividad: sus emociones no le dominan sino 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.

