



Mi Universidad

Súper nota.

Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Rodríguez Galindo.

Nombre del tema: Inteligencia emocional.

Parcial: 3ª unidad.

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

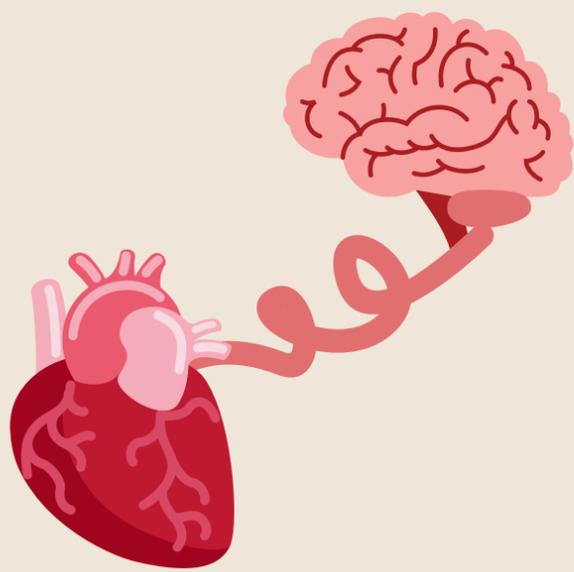
Nombre del profesor: Luis Eduardo López.

Nombre de la Licenciatura: Administración y Estrategia de Negocios.

Cuatrimestre: 6ª.

Fecha: 06 de Julio de 2024.

INTELIGENCIA EMOCIONAL.



¿Qué es la 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.

¿Quién es el creador del concepto de la inteligencia emocional?

El concepto surge en 1983 con el psicólogo Howard Gardner quien considera los test de coeficiente intelectual como insuficientes para lograr una operación de la inteligencia.



¿Cuáles son los modelos principales de la IE?

Existen dos modelos principales:

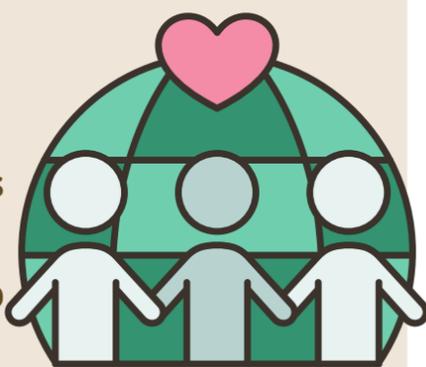
El primero, desarrollado por Daniel Goleman, incluye cinco atributos clave para el coeficiente intelectual.

El segundo creado por John Mayer y Peter Salovey describe cuatro características principales de la inteligencia emocional.



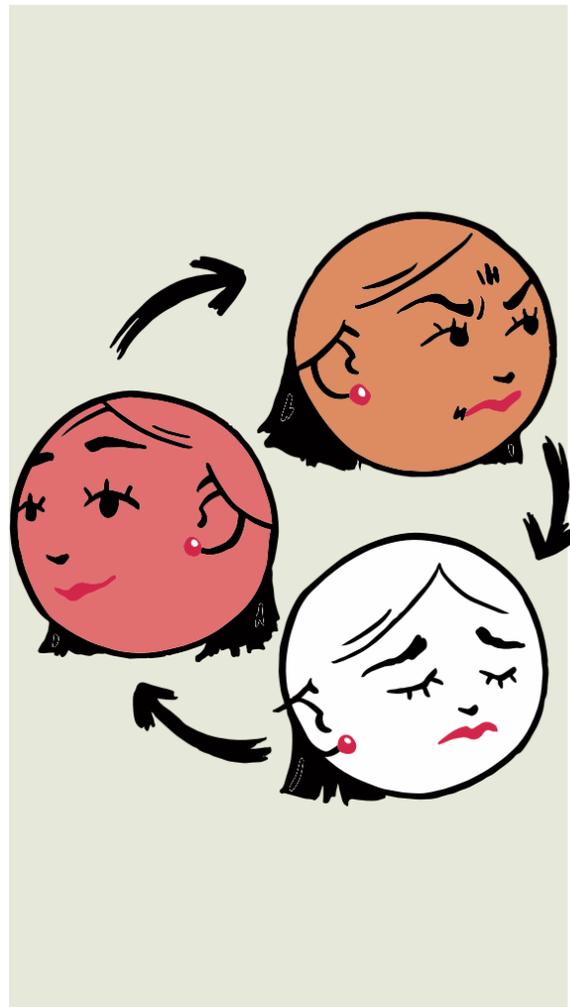
¿Cuáles son los atributos de cada uno de los modelos? "Daniel Goleman".

- Autoconocimiento: Habilidad de comprender tus propias emociones.
- Autorregulación: Habilidad de regular tus emociones.
- Motivación: Las razones por las que quieres tener éxito.
- Empatía: La habilidad de conectar con la forma en la que otras personas sienten.
- Habilidad social: Habilidad para ayudar a otros a comunicar como se sienten.



¿Cuáles son las características de la inteligencia emocional? "John y Peter".

- Percepción emocional: Habilidad de identificar las emociones que otras personas están sintiendo.
- Facilitación emocional del pensamiento: La habilidad de aprovechar las emociones que percibes ya sean propias o ajenas.
- Compresión 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 otro. También incluyen gestionar las emociones de quienes te rodean para poder cumplir tus metas.





La inteligencia tradicional.

Es aquella que se mide por variables duras, donde la capacidad intelectual de una persona esta determinada por CI (coeficiente intelectual) el cual indica cuan inteligente (capacidades académicas) tienen, en ciertos casos una persona con un bajo CI logra obtener resultados positivos a nivel social.

Capacidades adquiridas.

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 esta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.



Reconocimiento y dominio de emociones.

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

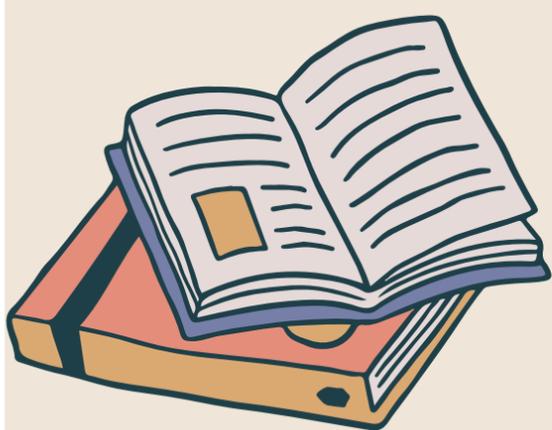
Flexibilidad y adaptabilidad.

Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tiene el control de las emociones y por ende presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.



Empatía.

Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente. en otras palabras compadecer emocionalmente lo que le sucede a otra persona. No solo comprende la emociones de las emociones propias y ajenas si no que también las transforma en beneficio de ambas.

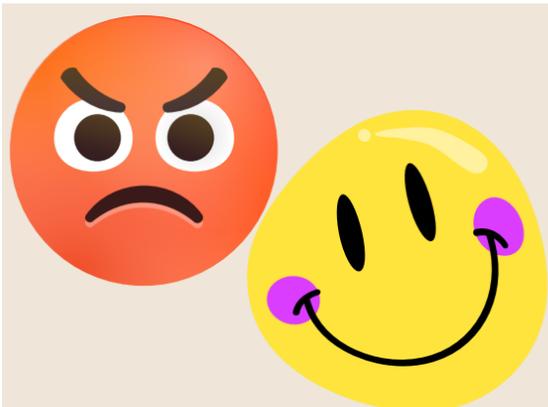


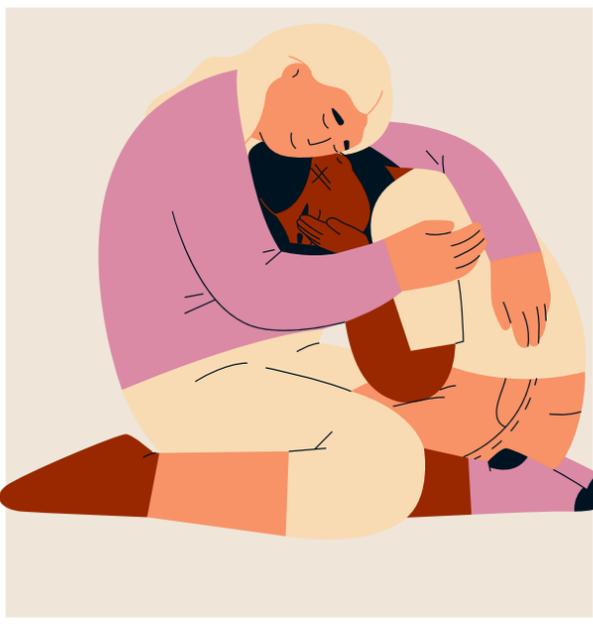
Educación de las emociones.

es un proceso pedagógico que potencia la esfera afectiva junto con las habilidades cognitivas para promover un desarrollo integral de la personalidad. Se centra en mejorar el conocimiento y la gestión emocional para afrontar los desafíos diarios y mejorar el bienestar.

Evaluación de las emociones.

Es posible reducir aquellas emociones dañinas y transformarlas en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en su relación con otras personas.



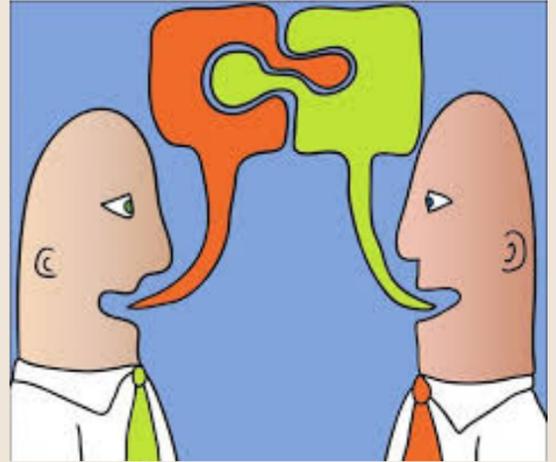


Solidarios con otros.

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros. En este concepto no solo incluyen 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 saber como lograrlo puesto que tiene un equilibrio entre sus emociones. Es decir sus emociones no lo dominan sino que utiliza el reconocimiento de estas para el beneficio de los demás.



Capacidad para liderar.

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros, puesto que a pesar de las dificultades que se le presenten, por el contrario busca una solución, transmitiendo calma y serenidad. Esto ejecuta no solo desde la palabra sino también desde la percepción, comunicando de manera global y dirigiendo a un grupo ya sea de trabajo, religioso etc.



Bibliografía.

Apuntes de clases.