



Mi Universidad

Súper Nota.

Nombre del Alumno: Siomara Grisel Vázquez Gómez.

Nombre del tema: Inteligencia Emocional.

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Luis Eduardo López Móreles.

Nombre de la Licenciatura: Administración y Estrategia de Negocios.

Sexto Cuatrimestre.

Comitán de Domínguez, Chiapas, 7 de julio del 2024.

INTELIGENCIA EMOCIONAL.

ELABORADO POR: SIOMARA GRISEL VÁZQUEZ GÓMEZ.



¿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 INTELIGENCIA EMOCIONAL?

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



Existen dos formas elementales de inteligencia emocional.



Inteligencia Interpersonal. Implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro del otro.

Inteligencia Intrapersonal. Implica entender y comprender las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones según la situación..

¿CUÁLES SON LOS MODELOS PRINCIPALES DE LA 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 principales de la inteligencia emocional.



¿CUÁLES SON LOS ATRIBUTOS DE CADA UNO DE LOS MODELOS?



Cinco atributos de la inteligencia emocional de Daniel Goleman.

1. Autoconocimiento: La habilidad para comprender tus propias emociones. Tener autoconocimiento significa entender tus fortalezas personales, debilidades, valores, metas y el impacto en los demás.

2. Autorregulación: La habilidad de regular las emociones. En lugar de actuar impulsivamente, los líderes con una alta autorregulación son capaces de detenerse y examinar sus emociones antes de reaccionar.



3. Motivación: Las razones por las que que quieres tener éxito. Reconocer tu motivación te ayuda a adaptar tu comprensión empática.

4. Empatía: La habilidad de conectar con la forma en que otras personas se sienten. La empatía a menudo se considera la piedra angular de la inteligencia emocional, ya que es una base importante para otros estados emocionales.

5. Habilidad social: La habilidad para comunicarse y colaborar con otros. Goleman compara las habilidades sociales con la habilidad para guiar a otros para promover tus ideas.



¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

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



Percepción emocional: La habilidad de identificar las emociones que otras personas están sintiendo.

Facilitación emocional del pensamiento: La habilidad de aprovechar las emociones que percibes ya sean las propias o las de los demás para apoyar otros procesos cognitivos como la resolución de problemas o la toma de decisiones.

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

Regulación emocional: La habilidad de regular las emociones en uno mismo y en otros. Regular tus propias emociones significa mitigar o distanciarme de una emoción para enfocarme en una situación particular.



CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.



1. Inteligencia tradicional: Es aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (Coeficiente Intelectual) que indica cuán inteligente (Capacidad académica).

2. 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 dura 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 está será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.



3. Reconocimiento y dominio de las 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.



4. Flexibilidad y adaptabilidad:

Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos. En otras palabras se comprendió que no solo basta con un alto CI sino que, la persona era mucho más productiva si poseía un control de la inteligencia emocional puesto que esto generaba mucha más adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios.

5. Empatía:

Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que otra persona siente. En otras palabras la empatía es comprender emocionalmente lo que sucede a otra persona. Sin embargo una persona con inteligencia emocional tiene empatía pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada.



6. Educación de las emociones:

Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se les tenía consideración. Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc.) y transformándolos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.



7. Solidaridad con otros:

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



8. Asertividad:

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe como 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.

9. Capacidad para liderar:

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para todos, puesto que, a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se les presenten. Por el contrario busca una solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas. Esto lo ejecuta no solo desde la palabra sino también desde la percepción, comunicado de manera global y dirigiendo a un grupo ya sea de trabajo, de estudio, religioso, etcétera.

