



Alumna: CRISOLITO GARCIA HERNANDEZ

Profesor: PAOLA JACQUELINE ALBARRAN

Materia: DESARROYO HUMANO

Tema: CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

6 CUATRIMESTRE

GRUPO C

LIC. EN ENFERMERIA

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Habilidad de reconocer regular y comprender las emociones como en ti mismo y con los demás

CARACTERÍSTICAS

ORIGEN DEL TÉRMINO

(Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado —La inteligencia emocional. utiliza términos como alfabetismo emocional, empatía, artes sociales.

LA INTELIGENCIA TRADICIONAL

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

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 EMOCIONES

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

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.

EMPATIA

Empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona. Comprende las emociones propias y ajenas sino que las transforma para el beneficio de ambas.

EDUCACION DE LAS EMOCIONES

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 personas.

SOLIDARIDAD CON OTROS

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros, 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.

CAPACIDADES PARA LIDERAR

A pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten. Por el contrario busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas.