



Mi Universidad

Mapa conceptual

Iván Alejandro Penagos Trujillo

Características de la inteligencia emocional

Parcial I

Desarrollo Humano

Paola Jacqueline Albarrán Santos

Licenciatura en Enfermería

6to. Cuatrimestre

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué es?

Es un concepto que ayuda a entender la forma en que podemos intervenir de manera adaptativa e inteligente sobre nuestras emociones y como interpretamos las emociones de los demás

¿En qué consiste?

La mayoría de las decisiones que tomamos en la vida cotidiana son influenciadas por nuestras emociones

Origen del termino

Surge del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman (1995)

Inteligencia Tradicional

Aquella que se mide por el Coeficiente Intelectual (CI) de la persona, el cual indica la inteligencia y la capacidad académica

Capacidades emocionales adquiridas

La inteligencia no es pura y exclusivamente innata, el cerebro aprende a lo largo de la vida y medida por la inteligencia emocional

Reconocimiento y dominio de emociones

La persona es capaz de reconocer sus propias emociones y controlarlas, así como reconocer las ajenas y comprender más allá de lo que expresan sus palabras

Flexibilidad y adaptabilidad

La persona tiene una alta adaptación frente a los diversos desafíos de la vida cotidiana y comprensión a los cambios imprevistos

Empatía

Capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y experimentar sus propias vivencias y de esta forma comprender emocionalmente lo que le sucede a la otra persona

Educación de las emociones

Se trata de cambiar aquellas emociones negativas y dañinas como el rencor, la ira, el odio, etc.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Soliradidad con otros

La persona tiene la capacidad de comprender y apoyar a otras personas, no solo en el aspecto económico, sino también en lo emocional, en la acción o la palabra que la otra persona necesita

Asertividad

La persona tiene la capacidad de reconocer todo lo que desea y saber como conseguirlo ya que tiene un control absoluto sobre sus emociones

Capacidad de liderar

Las personas con inteligencia emocional son aptas para ser líderes, ya que a pesar de las dificultades y obstáculos, estas personas no se incomodan ante los desafíos que se presenten, por ejemplo en el trabajo.