



Mi Universidad

Nombre del Alumno: José Carlos Flores Abelar

Nombre del tema: Inteligencia emocional

Parcial: I

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarrán Santos

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6°



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado —La inteligencia emocional

Una emoción se produce como respuesta ante algo que nos sucede.

Según Daniel Goleman, la importancia de la inteligencia emocional en el liderazgo implica que las personas puedan llevar a cabo su trabajo de modo eficaz.

la **inteligencia emocional según Daniel Goleman** tiene cinco elementos clave:

- Autoconocimiento
- Autorregulación
- Automotivación
- Empatía
- Habilidades sociales

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).

La inteligencia emocional es la **capacidad de reconocer las emociones** – tanto propias como ajenas – y de gestionar nuestra respuesta ante ellas.

La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás.

La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos.

Tipos de inteligencia emocional

