



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Christian Iván Salomón Rojas

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

Lugar y Fecha de elaboración: 16 de julio 2024

Comitan de Dominguez Chiapas



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Concepto

Constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás

Surge

Completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995

Explicación

La inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta.

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

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

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

una persona con inteligencia emocional tiene empatía pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada, es decir, no solo 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

Este concepto no sólo incluye 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 y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones

CAPACIDAD PARA LIDERAR

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros, puesto que, a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten

BIBLIOGRAFÍA

ANTOLOGÍA.UDS. 2024. DESARROLLO HUMANO

PDF. <https://plataformaeducativauds.com.mx/libro.php?idLibro=16957051181>