



Nombre del Alumno: LEANDRO LÓPEZ VELASCO

Nombre del tema: CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nombre de la Materia: DESARROLLO HUMANO

Nombre del profesor: PAOLA JACQUELINE ALBARRAN SANTOS

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 6°

Fecha: 15/07/2024

CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

es

la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar a pesar de las frustraciones, de controlar los impulsos, de regular nuestros propios estados de ánimo y de empatizar y confiar en los demás.

la

Las capacidades emocionales adquiridas

es

cuando 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

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

es la

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.

Empatía

es

la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente.

Educación de las emociones

es

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

es

solidarizarse en relación a 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

es

reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones.

Capacidades para liderar

cuando

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.