



Universidad del sureste

Jesús Antonio Guzmán Pérez

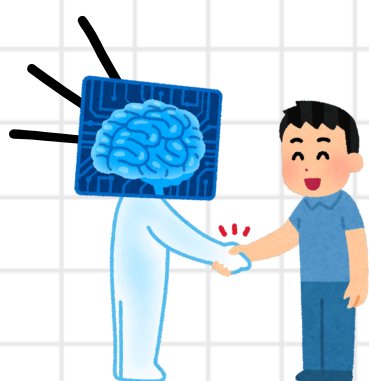
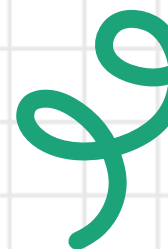
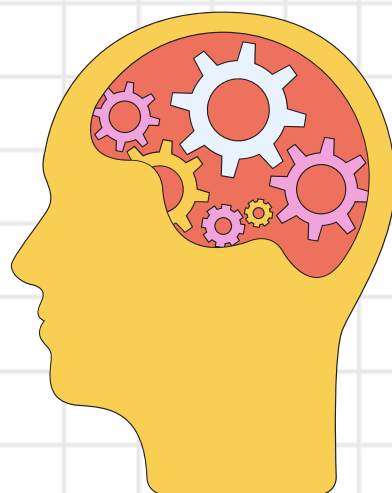
licenciatura en enfermería

6to cuatrimestre

“Desarrollo humano”

**A 28 de mayo 2024 Comitán
dominguez..**

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



1

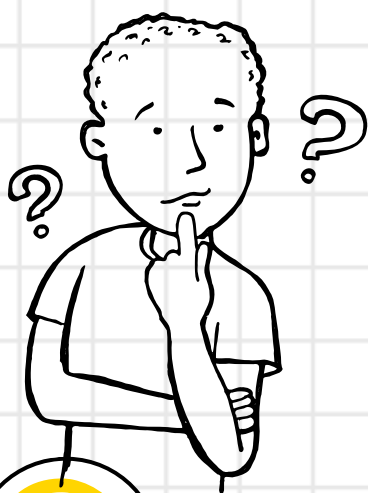
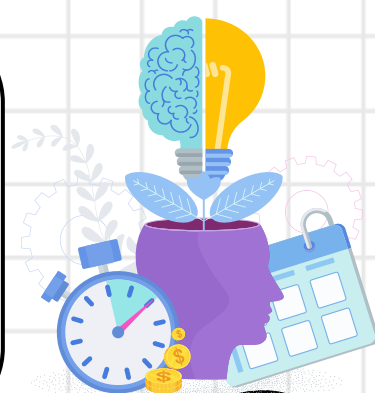
ORIGEN DEL TÉRMINO

La 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,

2

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,



3

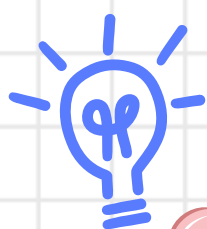
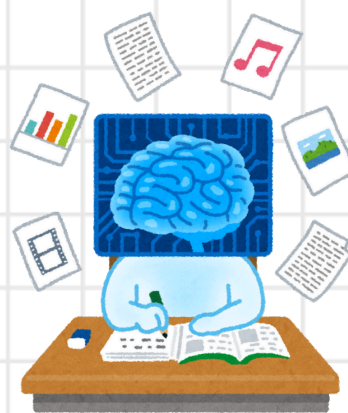
LAS CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS

La inteligencia emocional es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción mediante la cual se tiene en cuenta que la inteligencia no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas sino que, por el contrario el cerebro aprende a lo largo de toda la vida

4

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.



5

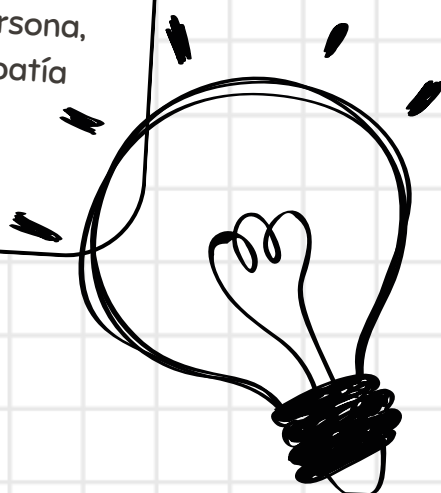
FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD

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.

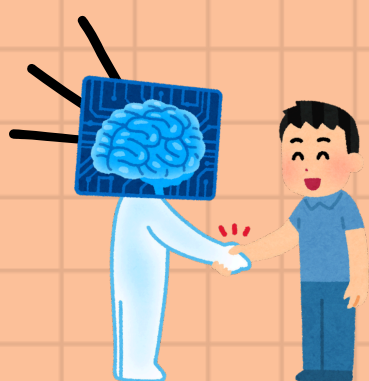
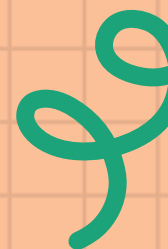
6

EMPATÍA

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente. En otras palabras la empatía es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.



INTELIGENCIA EMOCIONAL



1

AUTO-CONCIENCIA

Nos permite conocernos mejor a nosotros mismos, entender nuestras emociones, pensamientos y comportamientos, y así poder tomar decisiones más conscientes.

2

AUTO-REGULACIÓN

Es la capacidad para controlar nuestros propios pensamientos, emociones y comportamientos. Es un proceso importante para lograr metas y mantener relaciones saludables.



3

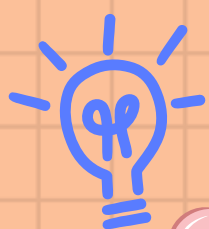
AUTO-MOTIVACIÓN

La capacidad de motivarse a sí mismo sin depender de estímulos externos. Con ella logramos mantener una actitud positiva frente a los desafíos.

4

EMPATÍA

Al ser empáticos, podemos construir relaciones más fuertes y saludables, mejorar la comunicación y resolver conflictos de manera más efectiva.



5

HABILIDAD SOCIAL

Es la capacidad de interactuar efectivamente con otras personas en diferentes situaciones sociales.

6

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Es el proceso de encontrar soluciones pacíficas y mutuamente aceptables para problemas y desacuerdos en nuestras relaciones.

