



Mi Universidad

DESARROLLO HUMANO

Nombre del alumno: ALEXIS JOSUE LOPEZ SOLORZANO

Nombre del maestro: PAOLA JACQUELINE ALBARRAN SANTOS

Nombre del tema: SUPER NOTA

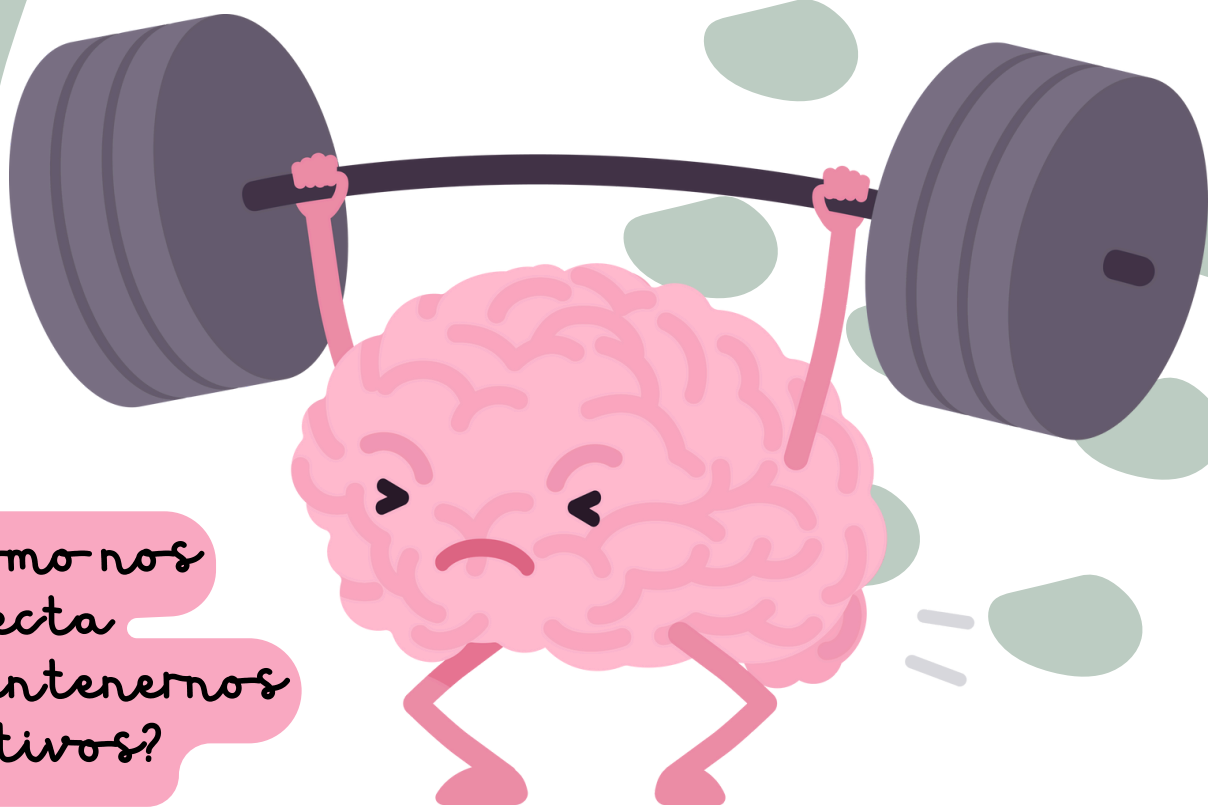
Nombre de la materia: DESARROLLO HUMANO

Nombre de la licenciatura: enfermería general

6 Cuatrimestre

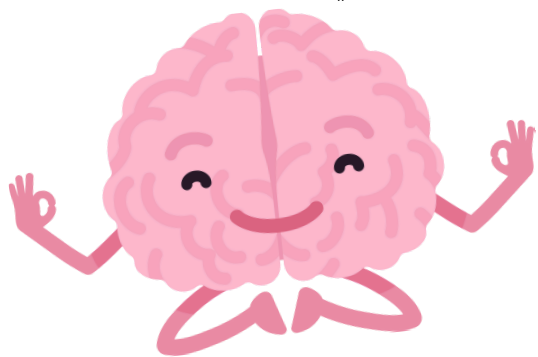
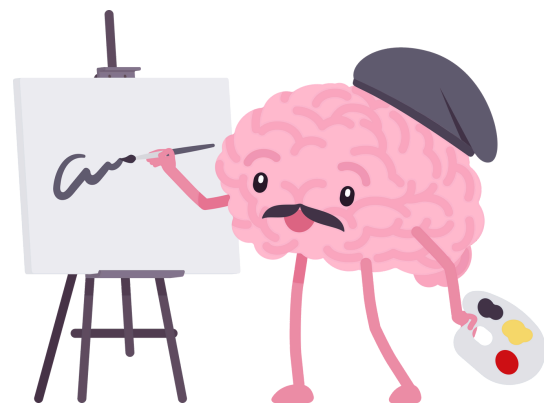
CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Cómo nos afecta mantenernos activos?



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, quien escribió un libro titulado —La inteligencia emocional—.



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.

Goleman utiliza términos como alfabetismo emocional, empatía, artes sociales entre otros.

Goleman amplió este concepto, proponiendo que la inteligencia emocional incluye habilidades como la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales, argumentando que estas competencias son cruciales para el éxito personal y profesional

Importancia de la inteligencia emocional

la inteligencia emocional no solo contribuye al éxito personal y profesional, sino que también mejora la calidad de vida al promover relaciones más armoniosas y un mayor equilibrio emocional.



LA INTELIGENCIA TRADICIONAL

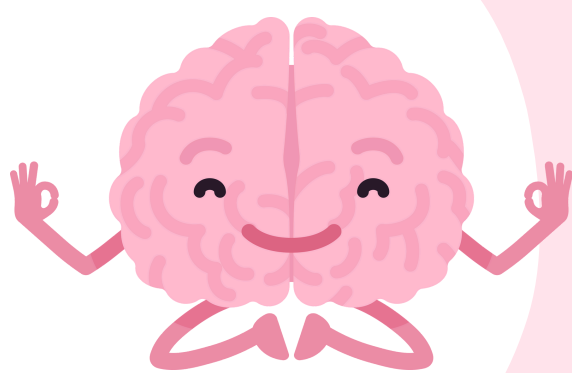


PRIMER CONSEJO

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

SEGUNDO CONSEJO

una personas con un reducido CI llegaba a alcanzar resultados tan positivos a nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel personal, etc. Es decir, llegaba a ser un líder nato.

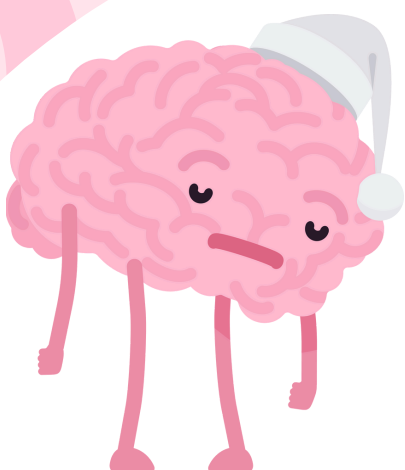
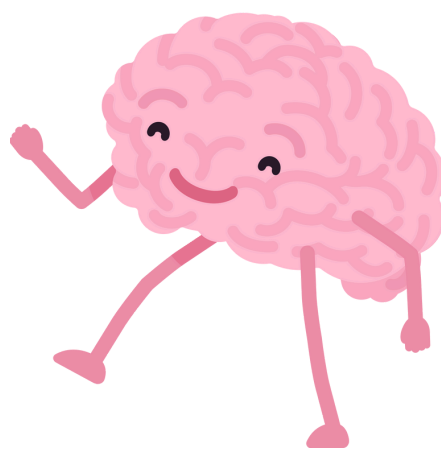


TERCER CONSEJO

a partir de la década del 90 que se empezó a considerar que la inteligencia tradicional no era suficiente para el logro de la felicidad y el éxito

CUARTO CONSEJO

Se podría decir que la inteligencia emocional complementa a la inteligencia tradicional para poder alcanzar el éxito personal o grupal.



QUINTO CONSEJO

La inteligencia tradicional sigue siendo una medida importante y ampliamente utilizada para evaluar las capacidades intelectuales, pero es complementada por teorías más holísticas que reconocen una gama más amplia de habilidades y competencias.

LAS CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS

Y

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.



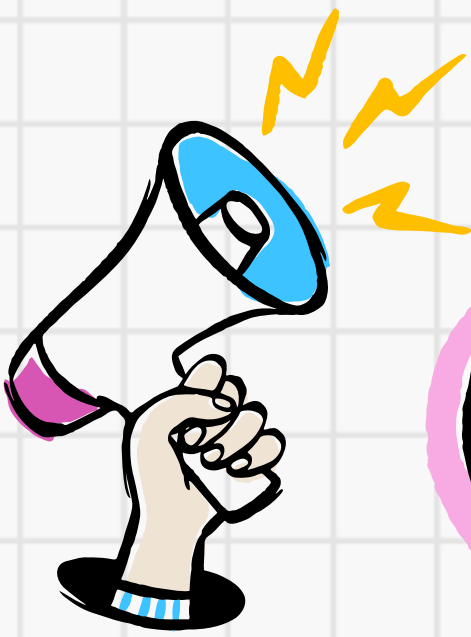
las emociones implica tomar conciencia de lo que nos está sucediendo, identificar y significar lo que se siente y desde ese conocimiento, evaluar estrategias que permitan lograr una sensación de bienestar.

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.



Reconocer las emociones en los demás facilita la comunicación y nos permite desarrollar empatía y habilidades sociales muy importantes para la vida.

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.

Nos permite enfrentar los cambios y desafíos con una actitud positiva y constructiva, en lugar de resistirnos o quedarnos estancados en situaciones negativas.

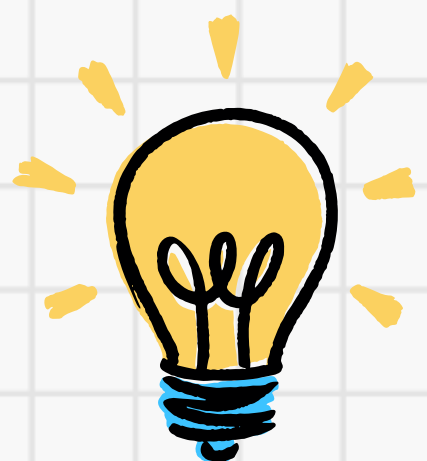


EMPATÍA



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.

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.



EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

01

La educación emocional es un proceso pedagógico que potencia la esfera afectiva junto con las habilidades cognitivas para promover un desarrollo integral de la personalidad.

02

Se centra en mejorar el conocimiento y la gestión emocional para afrontar los desafíos diarios y mejorar el bienestar.

SOLIDARIDAD CON OTROS

03

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.

04

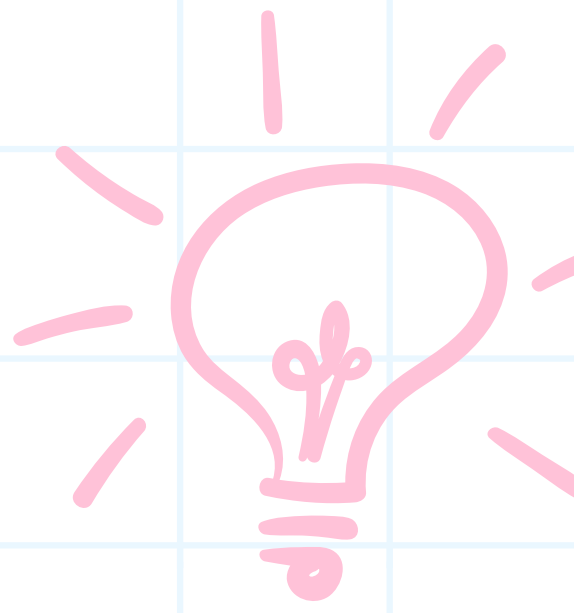
Es decir, la solidaridad es una virtud porque nos acerca a personas que necesitan bondad o una mano amiga en su vida.

05

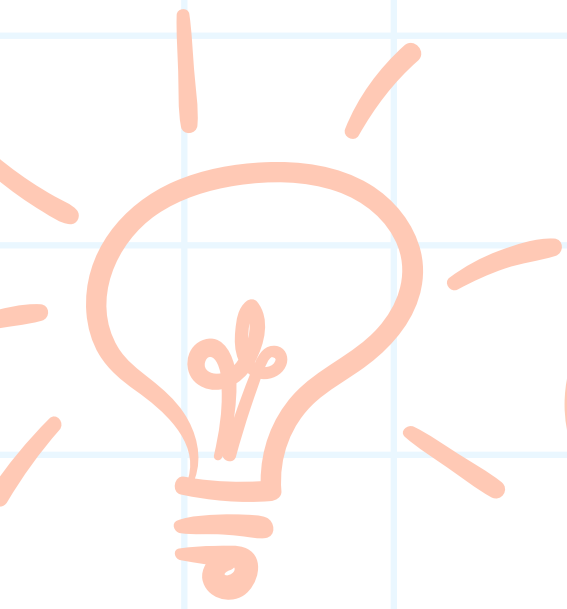
La solidaridad es parte de la supervivencia humana, todas las personas en un momento u otro hemos necesitado ayuda, por ello, el ser solidario es tan beneficioso e importante para el ser humano.

ASERTIVIDAD

persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones

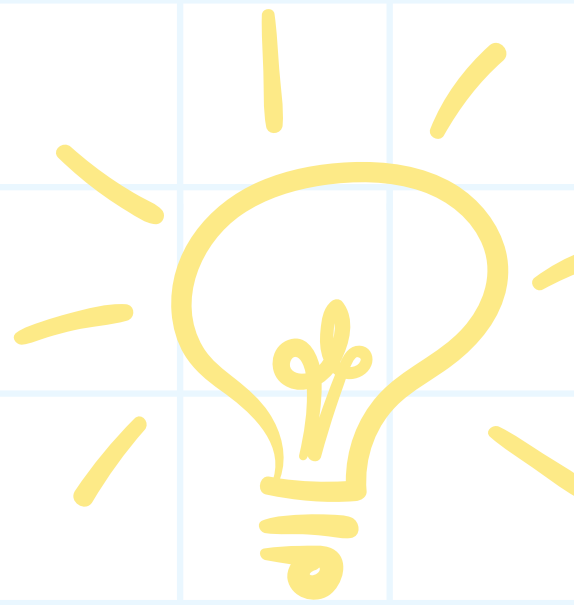


Es decir sus emociones no le dominan sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás.

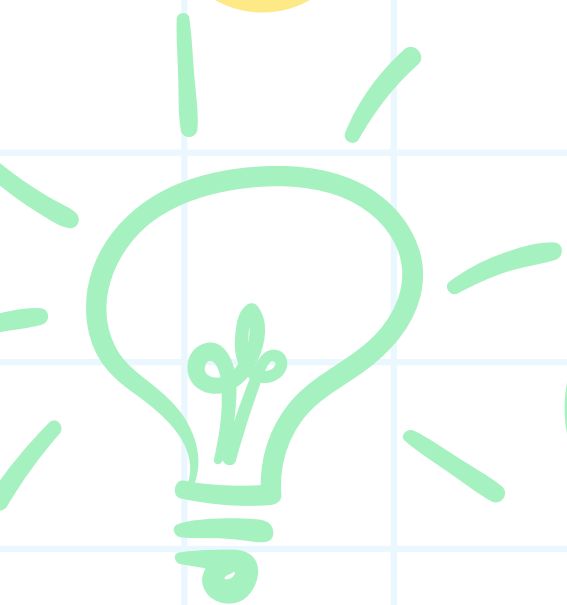


CAPACIDADES PARA LIDERAR

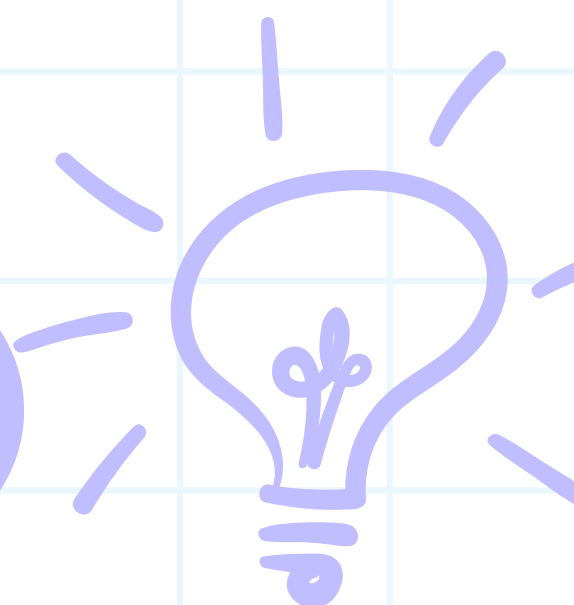
Las habilidades de liderazgo son cualidades que permiten al individuo tomar mejores decisiones en un marco de responsabilidad, asignar los recursos disponibles de manera más eficiente, planificar con acierto y gestionar a las personas desde la motivación, el entusiasmo y el compromiso.



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.



busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas. Esto, lo ejecuta no solo desde la palabra sino también desde la percepción, comunicando de manera global y dirigiendo a un grupo ya sea de trabajo, de estudio, religioso, etc.



BIBLIOGRAFÍA



LIBRO

- ANTOLOGÍA UDS MI UNIVERSIDAD de la página 51 ala 53 investigado por alexis Josue Lopez solorzano el día 25 de mayo del 2024

