



## **Mi Universidad**

*Nombre del Alumno JENNIFER LOPEZ VELAZQUEZ*

*Nombre del tema CARACTERISTICAS DE LA INTEGRIDAD EMOCIONAL*

*Parcial I*

*Nombre de la Materia DESARROLLO HUMANO*

*Nombre del profesor PAOLA JACQUEELINE ALBARRAN SANTOS*

*LICENCIATURA EN ENFERMERIA*

*6 Cuatrimestre*

# CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

## ORIGEN DEL TERMINO

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 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, no llegaba a explicar por qué en ciertos casos una persona 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.

## LAS CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS

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 de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

## RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES

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.

## 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.

# CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

## EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración. Hoy en día es preciso y posible, según la inteligencia emocional, 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

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de 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

Una 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

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.