Mi Universidad

Mapa conceptual.

García Olivares Consuelo Anahí.

Inteligencia emocional.

Parcial I

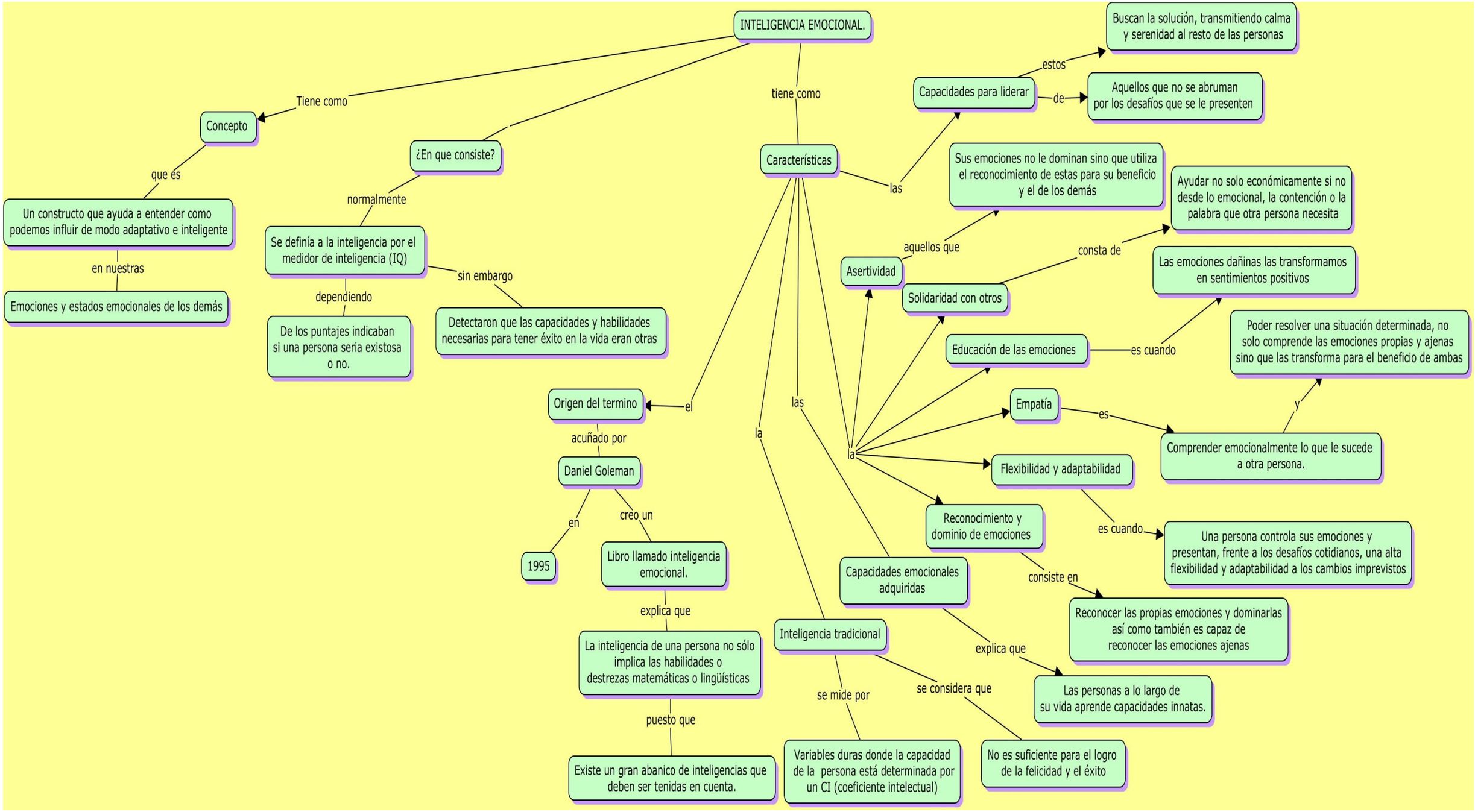
Enfermería medico quirúrgica.

Paola Jacqueline Albarran Santos.

Licenciatura en enfermería.

Cuatrimestre VI

Comitán de Domínguez, Chiapas a 27 de mayo del 2024


INTELIGENCIA EMOCIONAL.
Tiene como
Concepto
que es
Un constructo que ayuda a entender como podemos influir de modo adaptativo e inteligente
en nuestras
Emociones y estados emocionales de los demás
¿En que consiste?
normalmente
Se definía a la inteligencia por el medidor de inteligencia (IQ)
dependiendo
De los puntajes indicaban si una persona seria existosa o no.
sin embargo
Detectaron que las capacidades y habilidades necesarias para tener éxito en la vida eran otras
tiene como
Características
el
Origen del termino
acuñado por
Daniel Goleman
en
1995
creo un
Libro llamado inteligencia emocional.
explica que
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.
la
Inteligencia tradicional
se mide por
Variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual)
las
Capacidades emocionales adquiridas
se considera que
No es suficiente para el logro de la felicidad y el éxito
explica que
Las personas a lo largo de su vida aprende capacidades innatas.
las
Capacidades para liderar
estos
Buscan la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas
de
Aquellos que no se abruman por los desafíos que se le presenten
aquellos que
Sus emociones no le dominan sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás
la
Asertividad
Solidaridad con otros
consta de
Ayudar no solo económicamente si no desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita
Educación de las emociones
es cuando
Las emociones dañinas las transformamos en sentimientos positivos
Empatía
es
Comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.
y
Poder resolver una situación determinada, no solo comprende las emociones propias y ajenas sino que las transforma para el beneficio de ambas
Flexibilidad y adaptabilidad
es cuando
Una persona controla sus emociones y presentan, frente a los desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos
Reconocimiento y dominio de emociones
consiste en
Reconocer las propias emociones y dominarlas así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas