



**Mi Universidad**

WPS Office

# Super nota

*Nombre del Alumno: Paola Janeth Hernández Hernández*

*Nombre del tema: INTELIGENCIA EMOCIONAL*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano.*

*Nombre del profesor: Lic. Paola Jacqueline Albarran Santos.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*



# INTELIGENCIA EMOCIONAL



**SABÍASQUE..**

La inteligencia emocional surge como un concepto completamente novedoso acuñado de escritor psicólogo y profesor de la universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995 quien escribió un libro titulado (La inteligencia emocional ).



## CARACTERÍSTICAS



### LA INTELIGENCIA TRADICIONAL

Es aquella que se mide por variables duros donde la persona está determinada con un QI o coeficiente intelectual que indica cuán inteligente (capacidades académicas) tiene.

### LAS CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS

La inteligencia emocional surge y exclusivamente una o varias de capacidades innatas si no que por el contrario el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y está por lo tanto en gran parte por la inteligencia emocional.

### 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, aptas 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 y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.



### SOLIDARIDAD CON OTROS.

Una persona con alta inteligencia emocional tiene el sentimiento de solidaridad, en relación a otros. Esta característica sólo surge mediante un esfuerzo consciente, si no que, también, surge a la solididad desde la emoción, la comprensión y la pasión que una persona necesita.

### EMPATIA

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



### EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

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

### ASERTIVIDAD

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo. Que tiene un equilibrio entre sus emociones. Es decir, sus emociones no le dominan sino que utiliza el reconocimiento de ellas por el 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 en lugar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se ataranta por los desafíos que se le presentan, por el contrario busca la solución.

