



# **MAPA CONCEPTUAL**

Nombre de la Alumna: joana lizeth jimenez juarez

Nombre del tema: Características De La Inteligencia Emocional

Parcial: 3er

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Luisa Bethel Lopez Sanchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

# CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



## ORIGEN DEL TÉRMINO

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.

explica como 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.

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

## EJEMPLOS

La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos.

## LA INTELIGENCIA TRADICIONAL

se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual)



indica cuán inteligente (capacidades académicas) tiene, no llegaba a explicar por qué en ciertos casos una personas con un reducido CI llegaba a alcanzar resultados tan positivos a nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel persona

## DÉCADA DEL 90

se empezó a considerar que la inteligencia tradicional no era suficiente para el logro de la felicidad y el éxito. Se podría decir que la inteligencia emocional complementa a la inteligencia tradicional para poder alcanzar el éxito personal o grupal.

## EJEMPLOS

Incluye la capacidad de resolver problemas, planear, pensar de manera abstracta, comprender ideas complejas, aprender de la experiencia.

## 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

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.

## EJEMPLOS

Las emociones secundarias o adquiridas surgen a partir de las emociones primarias, por lo que enriquecen a estas. Por ejemplo, el miedo puede dar lugar a la incertidumbre o a la preocupación; el asco, al rechazo; la alegría al entusiasmo; la ira al enfado; la sorpresa al desconcierto; la tristeza al pesimismo o a la culpa; etc.

# CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



## RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES

Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las propias emociones y dominarlas

Reconocer 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.

es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.

## CAPACIDADES PARA LIDERAR

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros.

A pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presentan. Busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas

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.

## FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD

Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones

**POR ENDE** presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

se comprendió que no sólo bastaba con un alto CI sino que, la persona era mucho más productiva si poseía un control de la inteligencia emocional puesto que esto le generaba mucha más adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios.

## EMPATÍA

capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente

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

## EJEMPLOS

Al ceder el asiento en el transporte público a alguien que lo necesita más, como una persona mayor o una embarazada. Al mostrar compasión hacia alguien que ha tenido una pérdida personal, como la muerte de un ser querido.

# CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



## EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

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.)

transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.

## EJEMPLOS

Aprender a controlar la ira: Es el aprendizaje para aprender a gestionar el enojo. Aprender a estar triste: Proceso para lidiar con un estado emocional de tristeza.



## SOLIDARIDAD CON OTROS

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros



## CARACTERÍSTICAS

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

## EJEMPLOS

La solidaridad se puede mostrar de muy diferentes maneras en el día a día, incluso en pequeños gestos como ceder un asiento o el turno a un anciano, ayudar a alguien que lleva un paquete pesado, consolar a una amistad o una persona conocida que no esté bien



## ASERTIVIDAD

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

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

## EJEMPLOS

Una persona es asertiva cuando tiene la capacidad de ejercer o defender sus derechos personales; por ejemplo, decir "no", expresar opiniones contrarias o desacuerdos sin permitir que la manipulen



# REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

<https://epsibapsicologia.es/las-emociones-y-su-funcion/#:~:text=Las%20emociones%20secundarias%20o%20adquiridas,lo%20que%20enriquecen%20a%20estas.>

<https://www.ceupe.com/blog/inteligencia-emocional.html#:~:text=Ejemplos%20de%20inteligencia%20emocional,qu%C3%A9%20hacer%20en%20tal%20situaci%C3%B3n.>

<chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/a37464999581e6f63be2d6ce4b3a558a.pdf>