



**Mi Universidad**

## **Mapa conceptual**

*Nombre del Alumno: Lucero del Milagro Bastard Mazariego.*

*Nombre del tema: Características de la inteligencia emocional.*

*Parcial: 3ro*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano.*

*Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 6to.*

### 3.1 Características de la inteligencia emocional

Se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica.

Definida como

La Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

Existen personas con un dominio de su faceta emocional mucho más desarrollado que otras.

Gran parte de nuestras decisiones son influenciadas en mayor o menor grado por las emociones.

Podemos encontrar personas cuyas capacidades intelectuales son muy limitadas, pero en cambio consiguen tener una vida exitosa en lo que refiere al ámbito sentimental, e incluso en el profesional y viceversa.

#### Origen del término

Surgiendo como

Concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995

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.

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

Aunado a

#### 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) es el individuo.

La inteligencia emocional complementa a la inteligencia tradicional para poder alcanzar el éxito personal o grupal.

#### Capacidades emocionales adquiridas

La inteligencia emocional es un concepto que viene de la mano de una nueva concepción.

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

Será mediada 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.

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

#### Flexibilidad y adaptabilidad

Control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

La persona era mucho más productiva si poseía un control de la inteligencia emocional

#### Empatía

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

Comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.

No solo comprende las emociones propias y ajenas, sino que las transforma para el beneficio de ambas.

#### Educación de las emociones

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.

#### Solidaridad con otros

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

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

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.

#### 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 presenten.

## Referencias bibliográficas:

- Universidad del Sureste. UDS. (s.f.). Desarrollo humano. Recuperado de:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/a37464999581e6f63be2d6ce4b3a558a.pdf>