



- NOMBRE DEL ALUMNO: LORENZO ANTONIO GENAREZ PINTO
- NOMBRE DEL TEMA: CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
- PARCIAL: 3
- NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO
- NOMBRE DEL PROFESOR: LUISA BETEL LOPEZ SÁNCHEZ
- NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA
- CUATRIMESTRE: 6

# CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

## ¿QUÉ ES?

La inteligencia emocional es la capacidad del individuo para percibir y comprender las emociones propias y ajenas y, con esa información, poder guiar sus pensamientos y sus acciones.

Una persona que se enfada con facilidad, que se pone triste con frecuencia o que no es capaz de controlar sus impulsos es alguien con mala inteligencia emocional.

## CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

- La conciencia emocional.
- El manejo de las emociones.
- La motivación.
- La empatía.
- Las relaciones interpersonales.

## LA INTELIGENCIA TRADICIONAL

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.

## TIPOS:

1. Inteligencia visual – espacial.
2. Inteligencia verbal – lingüística.
3. Inteligencia kinestésica.
4. Inteligencia lógica – matemática.
5. Inteligencia musical.
6. Inteligencia interpersonal.
7. Inteligencia interpersonal.
8. Inteligencia naturalista.

## 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, 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.

Capacidades que nos permiten reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones, así como las emociones de los demás.

## TIPOS:

- Autoconciencia.
- Autorregulación.
- Empatía.
- Automotivación.
- Habilidades sociales

## 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 ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.

## COMO IDENTIFICAR Y DOMINAR LAS EMOCIONES:

- Considerar las emociones sin juzgarlas.
- Analizar las cosas desde un punto de vista.
- Reemplazar los sentimientos negativos.
- Ser bondadoso consigo mismo

## 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. 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.

Capacidad de modificar el comportamiento y adaptarse a diferentes situaciones y personas de forma rápida y adecuada.

## ADAPTABLE/FLEXIBLE:

- Flexibilidad mental.
- La receptividad, particularmente al cambio.
- Creatividad.
- Modificar tu comportamiento.

# CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

## 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. Sin embargo, una persona con inteligencia emocional tiene empatía, pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada.

### CARACTERÍSTICAS DE LA EMPATÍA:

- Comprensión de los sentimientos.
- Escucha activa.
- Intento de no juzgar.
- Respeto por el otro.
- Reflexión sobre las palabras propias.

## EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

Este último hace referencia al conjunto de capacidades y habilidades que tiene una persona para mantener el control de sus emociones y empatizar con el resto de las personas. De esta manera, este proceso psicológico permite no solo entender nuestras emociones, sino también interpretar las de otros individuos.

Habiendo entendido esto, entonces podemos decir que la educación emocional destaca como un proceso educativo donde se busca desarrollar la inteligencia emocional para adquirir habilidades que ayuden al individuo a gestionar sus emociones.

### BENEFICIOS:

- Permite liberarse de los prejuicios en torno a lo que se cree sobre las emociones y cómo expresarlas.
- Es posible aumentar la motivación, logrando un mayor esfuerzo para poder cumplir cada meta, lo que se transforma en satisfacción.
- Se convierte en una herramienta esencial para detectar baja autoestima y mejorarla.
- A través de la educación emocional es posible desarrollar la inteligencia emocional.

## 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.

Ser solidario aumenta la felicidad. Hay estudios que afirman ser solidarios sentimos una satisfacción personal que nuestro cerebro extiende como un premio y reacciona aumentando los niveles de felicidad.

### TIPOS:

- Solidaridad mecánica.
- Solidaridad orgánica.
- Solidaridad social.

### EJEMPLOS:

- Donar sangre.
- Apoyar a las personas necesitadas de tu sector.
- Apoyar a las víctimas de Bull ying o acoso.
- Participar en campañas de limpieza.
- Escuchar y consolar a los amigos o familiares.

## 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.

### CARACTERÍSTICAS:

- Expresión directa.
- Respeto.
- Autoafirmación.
- Honestidad.
- Escucha activa.
- No se rehúyen los conflictos.
- Autocontrol emocional.
- Confianza en uno mismo.

### TIPOS:

- Asertividad básico.
- Asertividad contextual.
- Asertividad empático.
- Asertividad escalado.

## CAPACIDADES PARA LIDERAR

Una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten. Por el contrario, busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas. Esto, lo 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.

### CARACTERÍSTICAS:

- Tener un pensamiento positivo.
- Ser honesto.
- Saber delegar.
- Escucha activa.
- Incentivar una buena comunicación.
- Inspirar al grupo.
- Establecer estrategias para una vida equilibrada.
- Alinear al equipo.
- Fomentar el crecimiento.

En pocas palabras, la importancia del liderazgo recae en que es la pieza clave para la supervivencia de cualquier organización. Más si se toma en cuenta que la capacidad para saber guiar y dirigir es el centro de la misma.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

- Antología UDS
- Competencias emocionales: qué son, para qué sirven y cuántos tipos existen, <https://psicologiaymente.com/psicologia/competencias-emocionales>
- El poder de reconocer y expresar nuestras Emociones, <https://psicologiaymente.com/psicologia/poder-de-reconocer-y-expresar-emociones>
- <https://psicologiaymente.com/psicologia/poder-de-reconocer-y-expresar-emociones>
- Adaptabilidad y flexibilidad: habilidades imprescindibles para encontrar empleo, <https://www.universia.net/es/actualidad/habilidades/adaptabilidad-y-flexibilidad-habilidades-imprescindibles-para-encontrar-empleo.html>
- Educación emocional: que és, características y beneficios, <https://www.esalud.com/educacion-emocional/>
- Solidaridad, <https://www.lifeder.com/solidaridad/>
- Asertividad, <https://www.lifeder.com/como-ser-asertivo/>
- Qué es el Liderazgo: Importancia, estilos, habilidades y mitos, <https://economyatic.com/liderazgo/desarrollo-liderazgo/que-es-liderazgo/>
- Las características de la inteligencia emocional: reconócela a la primera, <https://retos-directivos.eae.es/las-caracteristicas-de-la-inteligencia-emocional-reconocela-a-la-primera/>
- Inteligencia: definición, características, teorías, cómo se mide, tipos, <https://www.lifeder.com/que-es-la-inteligencia/#tipos-de-inteligencia-segn-howard-gardner>