



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL ALUMNO: MARISOL LÓPEZ ORDOÑEZ

*NOMBRE DEL TEMA: CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
PARCIAL: 3*

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR: LUISA BETHEL LÓPEZ SÁNCHEZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 6

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la capacidad de identificar, diferenciar y comprender las emociones de otros y las de si mismo. Además, la facultad de gestionar apropiadamente las emociones propias.

INTELIGENCIA TRADICIONAL.

La inteligencia tradicional es aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona esta determinada por un coeficiente intelectual que indica cuan inteligente tiene.

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

LAS CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS.

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 será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

Las emociones juegan un papel importante fundamental en los procesos de adaptación ante los cambios deseados o imprevistos.

RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES.

Es reconocer las propias emociones y dominarlas, así como también, de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.

Bajo la acción de los sentimientos percibidos por una persona, nacen contracciones y relajaciones coordinadas de varias estructuras faciales que determinan a su vez la expresión del rostro que refleja perfectamente las emociones experimentadas.

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.

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

EMPATÍA.

La 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.

Es un valor que le permite a un individuo identificarse con el resto de las personas y vincularse con sus pares de una forma amable y comprensiva, respetando sus derechos.

EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES.

Es un proceso pedagógico que potencia la esfera junto con las habilidades cognitivas para promover un desarrollo integral de la personalidad. Se centra en mejorar el conocimiento y la gestión para afrontar los desafíos diarios y mejorar el bienestar.

Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.

SOLIDARIDAD CON OTROS.

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros. Este concepto no solo 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.

ASERTIVIDAD.

Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe como lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones. Es decir, sus emociones no lo dominan, sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás.

Ser asertivo sirve para exponer a los demás cuáles son tus verdaderos deseos y necesidades, y para demostrar dignidad, respeto por ti mismo.

TIPOS DE INTELIGENCIA.

- Inteligencia lógica-matemáticos
- Inteligencia lingüística
- Inteligencia espacial
- Inteligencia musical
- Inteligencia interpersonal
- Inteligencia intrapersonal
- Inteligencia naturalista

- Reconocer las propias emociones
- Saber manejar y controlar las propias emociones
- Reconocer emociones de los demás
- Crear relaciones sociales

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

- Adoptar nuevas tecnologías
- Colaborar con otros
- Lidar con la incertidumbre
- Aprendizaje y reconocimiento continuo
- Manejo de cambios en el proyecto

CARACTERÍSTICAS DE LA EMPATÍA.

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

- Conocer las propias emociones
- Manejar las emociones
- Motivos así mismo
- Reconocer las emociones de las demás
- Establecer relaciones

EJEMPLOS:

- Ayudar a las personas
- Donar lo que no utilices
- Hacer as cosas involuntariamente
- Practicar cosas de responsabilidad
- Donar sangre

CAPACIDADES PARA LIDERAR.

Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros, puesto que, a pesar de las dificultades una persona con inteligencia emocional no se abruma por los desafíos que se le presenten.

Un liderazgo es la responsabilidad de un conjunto de trabajo específicos, como un proyecto un programa.

EJEMPLOS:

- Organizar el trabajo
- Comunicar los objetivos
- Conectar el trabajo con el contexto
- Delegar tareas
- Solucionar los problemas que surjan

EJEMPLO DE COMUNICACIÓN ASERTIVA:

Agresiva.

- No aprecia a los demás
- No escucha
- Pone su punto de vista en cualquier inversión

Pasiva.

- Agradar a los demás
- Complacen a todos
- La responsabilidad lo dejan a sus manos de otros

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- “Desarrollo humano” antología UDS
- Julia martins (21 de febrero del 2024). La importancia de la inteligencia emocional. Recuperado de <https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>. Consultado el día 4 de julio del 2024
- Psicología. Inteligencia emocional. Recuperado de <https://www.ceupe.com/blog/inteligencia-emocional.html>. Consultado el día 4 de julio del 2024