



# Mi Universidad

# Cuadro comparativo

*Nombre del Alumno: Juan Antonio Cruz Hernández*

*Nombre del tema: Inteligencia Emocional*

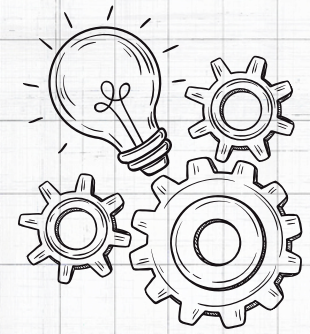
*Parcial: 4to Parcial*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Cinthya Álvarez Poumian*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería*

*Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre*



# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## CONCEPTO

es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas

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

## CONSISTE EN:

Siempre hemos oído decir que el Cociente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida.

## EMOCIONES

Las emociones juegan un papel vital en nuestro día a día. Si pensamos detenidamente en la trascendencia de nuestras emociones en nuestra vida diaria nos daremos cuenta rápidamente que son muchas las ocasiones en que éstas influyen decisivamente en nuestra vida, aunque no nos demos cuenta.

cabe resaltar que existen personas con un dominio de su faceta emocional mucho más desarrollado que otras. Y resulta curiosa la baja correlación entre la inteligencia clásica (más vinculada al desempeño lógico y analítico) y la Inteligencia Emocional.

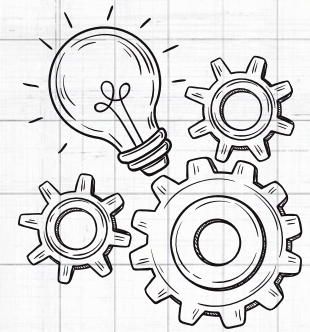
## CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

**La inteligencia emocional** 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||.

**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 personas con un reducido CI llegaba a alcanzar resultados tan positivos a nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel personal, etc.

**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

**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.



# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## 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.

## EMPATIA

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.

## EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

Hace varias décadas atrás 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.) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en relación con otras personas.

### **Solidaridad con otros**

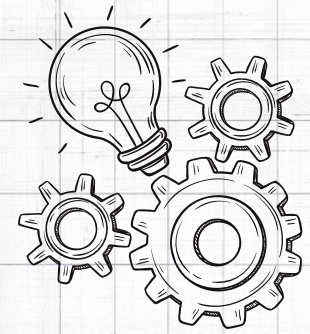
Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros.

### **Asertividad**

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

### **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.



# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## COMUNICACION EMOCIONAL

es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona.

La otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo, sólo así la comunicación es completa. La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas

## CONTROLAR LAS EMOCIONES

es una forma de convencer. A modo de ejemplo, si somos capaces de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, comunicaremos mucho mejor ya que sabremos emocionar a los demás.

## SE CONTAGIAN

Las emociones se contagian, se propagan. Una sonrisa puede contagiar sonrisas del mismo modo que un grito genera otros. Y ambas cosas son la manifestación de una emoción

la comunicación emocional consiste en saber transmitir nuestras emociones a nuestro público, ya sea una audiencia multitudinaria o una única persona que está pendiente de lo que decimos

## LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

**Evitar conflictos y discusiones.** La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.

Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más. **Hablar de nuestras** emociones permite que el otro nos conozca más profundamente. De esta forma podremos generar más proximidad con alguien que acabemos de conocer

**La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.** La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos. Eso, por contagio emocional, provocará que nuestro interlocutor haga lo mismo

**Justificaremos más nuestros actos.** Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos. La gente entenderá que son las emociones las que nos han movido a actuar como actuamos y que no lo hacemos por capricho, azar o incluso premeditación.

## REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

- Antologia UDS "Desarrollo Humano"  
plataforma