



UDS
Mi Universidad

super nota

Nombre del alumno (a): José Alfredo Ramírez Hernández

Nombre del tema: Inteligente emocional

Parcial:1

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

INTELIGENCIA EMOCIONAL



01

Origen del término

Fue popularizado por el psicólogo Daniel Goleman en los años 90, aunque ya había sido explorado anteriormente por Peter Salovey y John Mayer. Se refiere a la capacidad de identificar, entender, manejar y expresar las propias emociones y las de los demás.



02

La inteligencia tradicional

También conocida como inteligencia cognitiva (CI), mide habilidades como la lógica, las matemáticas, la memoria y el razonamiento verbal. No toma en cuenta aspectos emocionales ni sociales.

03

Las capacidades emocionales adquiridas

Son aquellas habilidades emocionales que se desarrollan a través del aprendizaje y la experiencia, como el autocontrol, la empatía, la motivación o la capacidad de resolver conflictos. No son innatas, sino que se pueden fortalecer con el tiempo.



04

Reconocimiento y dominio de emociones

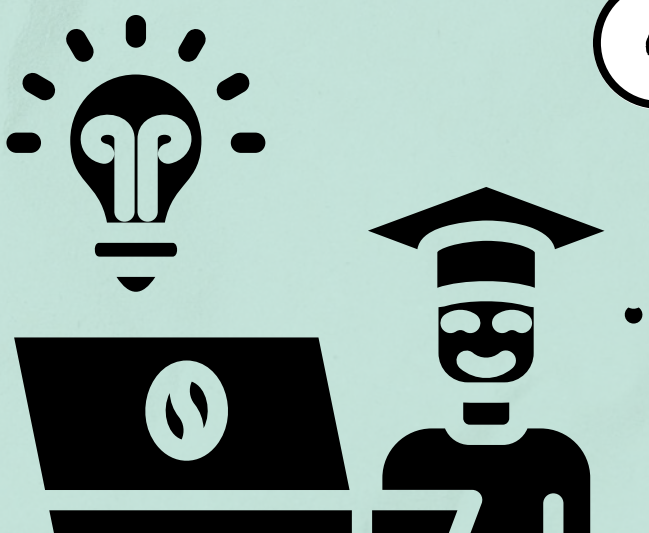
Se refiere a la capacidad de identificar correctamente las emociones propias y ajenas, así como aprender a controlarlas o canalizarlas adecuadamente para evitar reacciones impulsivas o dañinas.



07

Flexibilidad y adaptabilidad

Es la habilidad para ajustarse a nuevas circunstancias o cambios emocionales de forma saludable, sin perder el equilibrio interno. Incluye la capacidad de adaptarse a situaciones inesperadas y mantener relaciones armoniosas.



06

Empatía

Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, comprender sus emociones, pensamientos y sentimientos, y responder de forma compasiva. Es esencial para las relaciones interpersonales y la convivencia.

**07**

Educación de las emociones

Es el proceso de enseñar y aprender a identificar, comprender, expresar y regular las emociones. Se considera parte importante del desarrollo personal y social, y puede aplicarse en el hogar, la escuela y otros espacios sociales.

08

Solidaridad con otros

Consiste en actuar con comprensión y apoyo hacia las necesidades y emociones de los demás, promoviendo relaciones basadas en la cooperación, el respeto y la ayuda mutua.

**09**

Asertividad

Es la capacidad de expresar pensamientos, emociones y necesidades de forma clara, directa y respetuosa, sin agredir ni someterse. La asertividad es clave para una comunicación emocional efectiva.

10

Capacidades para liderar

Implica habilidades como la motivación, empatía, toma de decisiones, resolución de conflictos y manejo emocional, que permiten guiar a otros de forma positiva e inspiradora. Un buen líder emocionalmente inteligente sabe influir sin imponer.

**11**

La importancia de la comunicación emocional

La comunicación emocional es el proceso mediante el cual las personas expresan y comprenden emociones propias y ajenas a través del lenguaje verbal y no verbal. Su importancia radica en que fortalece las relaciones humanas, evita malentendidos, mejora la convivencia y promueve el bienestar emocional.



Referencias bibliográficas

- <https://www.psicoglobal.com/terapia/asertividad>
- <https://concepto.de/inteligencia-emocional/>
- <https://psicologiyamente.com/inteligencia/teorias-inteligencia-humana>
- <https://es.linkedin.com/pulse/4-habilidades-para-comunicar-tus-emociones-laura-dur%C3%A1n>
- <https://asana.com/es/resources/team-lead>
- <https://www.psicologia-online.com/comunicacion-emocional-que-es-caracteristicas-y-como-mejorarla-6114.html>
- <https://acimutpsicologia.com/blog/1805/comunicacion-emocional/>