



UDS
Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno:
Yeni Laura Rojas Valdiviezo

Nombre del tema:
Características de la inteligencia emocional

Parcial: 1

Nombre de la Materia:
Desarrollo Humano

Nombre del profesor:
Lic. Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura:
Enfermería

Cuatrimestre: 6to "A"

Pichucalco, Chiapas a; 26 de Julio del 2025

INTELIGENCIA EMOCIONAL

ORIGEN



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"**.



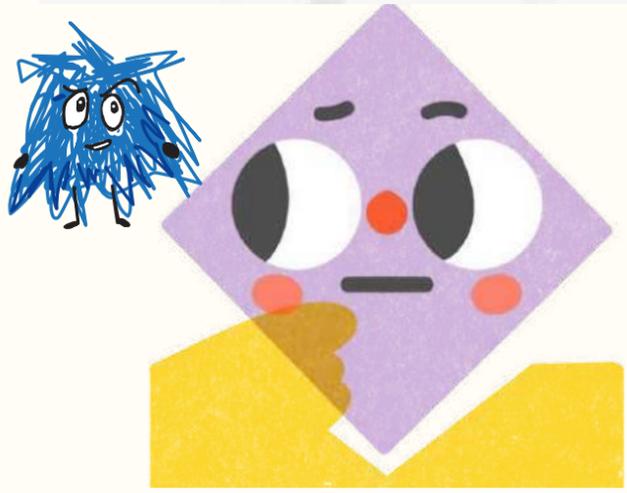
INTELIGENCIA TRADICIONAL



Es aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente es (capacidades académicas), 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. Es decir, llegaba a ser un líder nato.



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.



La **Inteligencia emocional** nos ayuda a **reconocer, entender y manejar las emociones propias y ajenas.**

La I.E no es pura y exclusivamente una cuestión de capacidades innatas sino también el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.



Una persona con 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.



Reconocimiento y manejo de las emociones



Las personas con una gran capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos, una alta **flexibilidad** y **adaptabilidad** a los cambios imprevistos.



EMPATÍA



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.



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.

Fines de la Educación Emocional



LA SOLIDARIDAD:

Cuando ayudar también te transforma

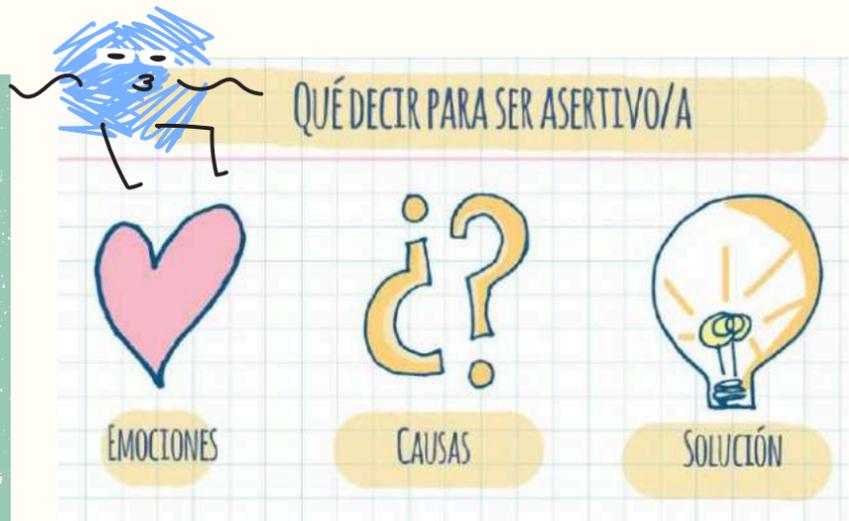


Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación a otros. Esto implica **la solidaridad** desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.

ASERTIVIDAD



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



Líder



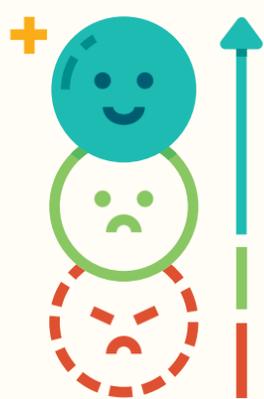
Las características de un líder que actúa con inteligencia emocional, buscará la solución y, transmitirá calma y serenidad al resto de las personas.



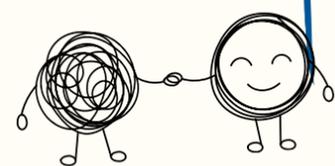
COMUNICACIÓN EMOCIONAL



La comunicación emocional es crucial para construir relaciones saludables y fomentar el bienestar personal. Permite expresar sentimientos, resolver conflictos y fortalecer vínculos con otros. Además, es fundamental para el liderazgo efectivo y el desarrollo personal y social.



Las emociones positivas como la felicidad, el entusiasmo y la gratitud mejoran la comunicación al generar confianza, fortalecer las relaciones y mejorar las habilidades. Las investigaciones demuestran que estas emociones fomentan la conexión social, agudizan las habilidades comunicativas e incluso benefician la salud física.



Importancia:

Las emociones se contagian, se propagan. Una sonrisa puede contagiar sonrisas del mismo modo que un grito genera otros. Por tanto la comunicación emocional es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica y de quien recibe el mensaje.



Para Pau Navarro (2014), dice que existen 4 razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

1. Evitar conflictos y discusiones..

2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.

3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.

4. Justificaremos más nuestros actos.



Referencias Bibliográficas

1. Antología UDS: DESARROLLO HUMANO. Pág. 42-48.

2.-Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fatima; Desarrollo humano; Pearson, 2013

3.-Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

4.-Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). Inteligencia emocional 2.0. TalentSmart.

5.-Artículo de PDF: Vives, V. (2021). La inteligencia emocional: un análisis desde la perspectiva de la neurociencia. Revista de Psicología, Pág. 1-12.

6.- Psynthesis Psicología. (s.f.). ¿Qué es la Inteligencia emocional según Goleman y Gardner?. [Psynthesis Psicología](#)

7.-<https://ciencia.unam.mx/leer/1504/-por-que-es-importante-la-inteligencia-emocional->