



Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Ernesto Diaz Gómez

Nombre del tema: 3.1 Características de la Inteligencia Emocional

Parcial: Único

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 5to.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

ORIGEN DEL TÉRMINO

Surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995.

- Autoconciencia emocional: Reconocer las propias emociones y su impacto.
- Autorregulación: Capacidad para controlar o redirigir impulsos emocionales negativos.
- Motivación: Estar impulsado por logros más allá de recompensas externas.
- Empatía: Entender las emociones de otras personas.
- Habilidades sociales: Gestionar relaciones y construir redes efectivas.

En 1990, Salovey y Mayer estudiaron por qué algunas personas con alto IQ no tenían éxito en sus relaciones personales ni en el trabajo. Descubrieron que faltaban habilidades emocionales, como la empatía o el autocontrol. Por eso, definieron el concepto de inteligencia emocional para explicar estas diferencias y darles importancia científica.

LA INTELIGENCIA

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.

- Capacidad lógica y analítica: Resolución de problemas matemáticos o lógicos.
- Razonamiento abstracto: Capacidad para pensar en conceptos complejos o simbólicos.
- Memoria: Habilidad para retener y recordar información.
- Habilidad verbal y lingüística: Uso correcto y creativo del lenguaje.
- Capacidad de aprendizaje: Facilidad para adquirir nuevos conocimientos.

Ejemplo:

Un estudiante que resuelve con rapidez y precisión problemas de álgebra avanzada o que tiene facilidad para aprender varios idiomas en poco tiempo muestra una alta inteligencia tradicional.

LAS CAPACIDADES

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.

- Autoconciencia emocional: Reconocer las propias emociones y su impacto.
- Autorregulación: Capacidad para controlar o redirigir impulsos emocionales negativos.
- Motivación: Estar impulsado por logros más allá de recompensas externas.
- Empatía: Entender las emociones de otras personas.
- Habilidades sociales: Gestionar relaciones y construir redes efectivas.

RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES

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.

- en los demás: Detectar cómo se sienten otras personas a través de gestos, tono de voz o comportamiento.
- Autocontrol emocional: Manejar reacciones impulsivas como gritar o actuar sin pensar.
- Regulación emocional: Cambiar o reducir una emoción negativa cuando es necesario.
 - Adaptabilidad: Mantener la calma en situaciones difíciles y actuar con equilibrio.

FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD

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.

Flexibilidad:

- Capacidad para cambiar de idea o enfoque cuando las circunstancias lo requieren.

Adaptabilidad:

- Ajustarse con eficacia a nuevas situaciones, entornos o personas.
- Resolver problemas en contextos cambiantes.

Una profesora planeó una clase con presentaciones en grupo, pero justo antes de empezar se va la luz y no se puede usar el proyector.

◆ Se adapta al cambio y mantiene el interés de los alumnos.

◆ Demuestra flexibilidad emocional al no dejar que la situación la afecte negativamente.

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.

Ejemplo de empatía podría ser una persona que ofrece ayuda a un compañero de trabajo que está pasando por un momento difícil, escuchándolo activamente y ofreciéndole apoyo.. Otro ejemplo sería una persona que se entristece al ver a otra persona llorar, demostrando que puede sentir las emociones de los demás.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA

EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración.

Es un proceso de enseñar y desarrollar habilidades emocionales en niños, jóvenes o adultos, con el fin de mejorar su bienestar personal, relaciones sociales y rendimiento académico o laboral.

Ejemplos de actividades para trabajar la educación emocional
Diario de emociones : los estudiantes pueden mantener un diario donde registren sus emociones diarias, describiendo cómo se sienten, qué eventos o situaciones desencadenaron esas emociones y cómo respondieron a ellas.

SOLIDARIDAD CON OTROS

Inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relaciona 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.

EJEMPLO Ayuda mutua en la comunidad:

- **Colecciones:** Organizar colectas de alimentos, ropa o dinero para ayudar a familias afectadas por desastres naturales o situaciones de vulnerabilidad.
- **Trabajo comunitario:** Participar en la limpieza de espacios públicos, la construcción de viviendas para personas necesitadas, o la organización de eventos culturales para fortalecer los lazos comunitarios.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA

ASERTIVIDAD

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

Permite expresar emociones, pensamientos y necesidades de forma clara, directa y respetuosa, sin agredir ni someterse a los demás.

Ejemplo de asertividad:

- **Situación:** Un colega siempre llega tarde a las reuniones.
- **Comportamiento asertivo:** "Noté que en las últimas reuniones ha llegado tarde. Esto impacta en el flujo de trabajo. ¿Podríamos hablar sobre cómo podemos mejorar la puntualidad?"

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.

Ejemplo de aplicación:

- **Comunicación:**
Un líder que explica claramente los objetivos de un proyecto, responde a las preguntas de su equipo y escucha activamente sus preocupaciones.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

- **Beldoch, M. (1964).**

Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication.

En J.R. Davitz (Ed.), *The Communication of Emotional Meaning*. New York: McGraw-Hill.

- **Payne, W. L. (1985).**

A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence.

Doctoral dissertation, The Union for Experimenting Colleges and Universities.

(*Uno de los primeros usos formales del término "inteligencia emocional"*).

- **Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990).**

Emotional intelligence.

Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.

DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

(*Primera definición académica del concepto*).

- **Goleman, D. (1995).**

Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.

New York: Bantam Books.

(*Libro que popularizó el término a nivel mundial*).

- **Thorndike, E. L. (1920).**

Intelligence and its uses.

Harper's Magazine, 140, 227–235.

(*Introducción temprana de la idea de "inteligencia social", precursora del concepto de inteligencia emocional*).