

ALUMNA: Lorena del Carmen Gomez Zacarias

ASIGNATURA: Desarrollo humano

LICENCIATURA: En enfermería

6° Cutrimestre

ACTIVIDAD: Cuadro sinóptico

DOCENTE:

Luisa Betel López Sánchez.

LUGAR. Pichucalco Chiapas.



CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia emocional.

Inteligencia Emocional 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.

Origen del término.

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**.

La inteligencia tradicional.

Capacidad general de una persona para aprender, comprender, resolver problemas y adaptarse a diferentes situaciones. Se considera una habilidad cognitiva compleja que implica razonamiento, planificación, pensamiento abstracto y la capacidad de aprender de la experiencia.

Las capacidades emocionales adquiridas.

Es un conjunto de habilidades que se pueden desarrollar a través de la práctica y el aprendizaje, como autoconciencia, conciencia social, empatía y, habilidades sociales.

Reconocimiento y dominio de emociones.

El reconocimiento y dominio de las emociones son habilidades cruciales para una vida plena y satisfactoria. Al aprender a reconocer tus propias emociones y las de los demás, puedes tomar decisiones más conscientes, gestionar tus reacciones de manera más efectiva y construir relaciones más saludables.

Flexibilidad y adaptabilidad

La capacidad de aprender y adaptarse es esencial para el éxito. La flexibilidad y la adaptabilidad son habilidades cruciales como:

- Aprendizaje continuo
- Resolución de problemas
- Éxito laboral
- Bienestar emocional

