



*Nombre del Alumno: Griselda Guzmán Sánchez*

*Nombre del tema: Características de la Inteligencia Emocional*

*Parcial: único*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Psicóloga Luisa Bethel López Sánchez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6to*

*Pichucalco, Chiapas 15 de Junio de 2025*

# 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**

## EJEMPLO

### Situación:

Una persona recibe una crítica negativa en el trabajo.

### Respuesta con inteligencia emocional:

En lugar de reaccionar con ira o a la defensiva, respira profundo, escucha con atención, reflexiona sobre lo que puede mejorar y agradece la retroalimentación, viéndola como una oportunidad de crecimiento.

## LA INTELIGENCIA TRADICIONAL

se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual)

### Ejemplo:

Un estudiante que resuelve correctamente un problema matemático complejo utilizando fórmulas, lógica y razonamiento abstracto demuestra **inteligencia tradicional**.

### ¿Por qué?

Porque está usando habilidades típicas de este tipo de inteligencia, como:

- Capacidad de razonamiento lógico.
- Memoria para recordar fórmulas.
- Capacidad de análisis y resolución de problemas.

**La inteligencia tradicional** se mide comúnmente a través del **CI (Coeficiente Intelectual)** y está enfocada en aspectos como:

- Lógica matemática
- Lenguaje verbal
- Capacidad de memorización
- Habilidad para resolver problemas académicos

# CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

## FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD

capacidad de inteligencia emocional tienen el control de las emociones y, por ende, presentan, frente a los diferentes desafíos cotidianos.

### Flexibilidad y Adaptabilidad en el Trabajo:

#### Situación:

María trabaja como diseñadora gráfica en una agencia de publicidad. Su equipo suele desarrollar campañas para redes sociales, pero un cliente importante solicitó una campaña urgente para televisión, algo que no es habitual para ellos.

#### Acción:

Aunque no tenía mucha experiencia en diseño para video, María aceptó el desafío. Aprendió rápidamente sobre formatos audiovisuales, colaboró estrechamente con el equipo de producción y ajustó su agenda para cumplir con el nuevo proyecto. Además, se mantuvo abierta a recibir retroalimentación constante.

#### Resultado:

La campaña fue un éxito y el cliente renovó su contrato con la agencia. María no solo amplió sus habilidades, sino que también demostró ser un recurso valioso y adaptable para futuros proyectos.

### Ejemplo

#### Situación:

Carlos es supervisor en una empresa de logística. Nota que una de sus compañeras, Ana, ha estado más callada y cometiendo errores inusuales en sus tareas.

#### Acción:

En lugar de reprenderla directamente, Carlos se acerca de manera respetuosa y le pregunta si todo está bien. Ana le confiesa que está pasando por un momento difícil porque su padre está enfermo y ha estado cuidándolo por las noches. Carlos la escucha con atención, sin juzgarla, y le ofrece apoyo, incluyendo la posibilidad de ajustar temporalmente su horario de trabajo.

## EMPATÍA

Empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente.

## CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

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

#### EJEMPLO

##### Situación:

Lucía es una maestra de primaria. Nota que uno de sus alumnos, Mateo, se frustra con facilidad cuando no logra resolver ejercicios y a veces hace berrinches o rompe su lápiz.

##### Acción:

En lugar de regañarlo, Lucía trabaja con él para reconocer y nombrar lo que siente. Le enseña a identificar la emoción (“¿Estás frustrado porque no te salió el ejercicio?”), y le muestra técnicas para calmarse, como respirar profundo o contar hasta 10. Además, le da ejemplos de cómo los errores son parte del aprendizaje y celebra sus esfuerzos, no solo los aciertos.

##### Resultado:

Con el tiempo, Mateo aprende a expresar lo que siente con palabras en lugar de reacciones impulsivas. Mejora su autocontrol y su actitud ante los desafíos escolares.

### LAS CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS

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

#### EJEMPLO

##### Situación:

Andrés solía tener dificultades para manejar las críticas en su trabajo. Cada vez que recibía retroalimentación, se ponía a la defensiva y se desmotivaba.

##### Acción:

Decidió trabajar en su desarrollo emocional. Asistió a talleres sobre inteligencia emocional, comenzó a practicar la autorreflexión y a escuchar activamente. Con el tiempo, aprendió a identificar sus emociones, regular sus reacciones y a ver la crítica como una oportunidad para crecer.

**CARACTERIS  
TICAS DE LA  
INTELIGENCI  
A  
EMOCIONAL**

**RECONOCIMIEN  
TO Y DOMINIO  
DE EMOCIONES**

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

**Ejemplo:**

**Situación:**

Laura está en una reunión de trabajo y su jefe critica duramente una presentación que ella preparó con mucho esfuerzo. Al escuchar la crítica, siente una mezcla de enojo, tristeza y frustración.

**Reconocimiento de emociones:**

Laura se toma unos segundos para identificar lo que está sintiendo. Piensa: *"Estoy molesta porque trabajé duro y siento que no lo valoraron. También me siento frustrada por no haber cumplido con las expectativas, y eso me pone triste."*

**SOLIDARIDAD  
CON 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.

**Situación:**

Carlos nota que un compañero nuevo en su escuela, llamado Andrés, siempre está solo durante el recreo y parece tener dificultades para integrarse.

**Acción solidaria:**

Carlos decide invitar a Andrés a sentarse con él y su grupo de amigos. Le presenta a los demás y lo incluye en los juegos. Además, cuando nota que Andrés tiene problemas con algunas materias, se ofrece a ayudarlo con la tarea.

**CARACTERIS  
TICAS DE LA  
INTELENCI  
A  
EMOCIONAL**

**CAPACIDAD  
ES PARA  
LIDERAR**

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**

Comunicación efectiva:  
**Capacidad para transmitir ideas con claridad, escuchar activamente al equipo y adaptar el mensaje según el interlocutor.**