



cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: fabiola vianey Martínez Reyes

Nombre del tema: características de la inteligencia emocional

Parcial: único

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Lic. Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 6to

3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. 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, quien escribió un libro titulado —La inteligencia emocional||.

- En este libro él explica como la inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta. En su libro Goleman utiliza términos como alfabetismo emocional, empatía, artes sociales entre otros.

2. LA INTELIGENCIA TRADICIONAL

La inteligencia tradicional, aquella que 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.

- a partir de la década del 90 que se empezó a considerar que la inteligencia tradicional no era suficiente para el logro de la felicidad y el éxito. Se podría decir que la inteligencia emocional complementa a la inteligencia tradicional para poder alcanzar el éxito personal o grupal.

3. 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 una cuestión de capacidades innatas

- por el contrario el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona y ésta será mediada en gran parte por la inteligencia emocional.

4. RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES

Una 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 más allá de lo que expresan las palabras.

- Reconocer tus propias emociones
- Tomar decisiones basadas en tus emociones
- Manejar las emociones de los demás
- Comunicarte efectivamente

3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

5. FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD

Las personas con una gran 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.

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

6. EMPATÍA

La 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.

- una persona con inteligencia emocional tiene empatía pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada.
- Brindar ayuda a quien lo necesite
- Emocionarse por las alegrías de otros

7. EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

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.

- Autoconciencia emocional: la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones.
- Autocontrol emocional: la habilidad de regular y gestionar nuestras emociones de manera positiva.
- Empatía

8. SOLIDARIDAD CON OTROS

Una persona con alta inteligencia emocional tendrá el sentimiento de solidarizarse en relación 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.

3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

9. ASERTIVIDAD

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

- Es decir sus emociones no le dominan sino que utiliza el reconocimiento de estas para su beneficio y el de los demás.

10. 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.

- Por el contrario busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas.
- lo ejecuta no solo desde la palabra sino también desde la percepción, comunicando de manera global y dirigiendo a un grupo ya sea de trabajo, de estudio, religioso, etc.

Referencias

<https://humanidades.com/inteligencia-emocional/>. (s.f.).

<https://studioflaviomendoza.com.ar/ejemplos-de-aprendizaje-emocional-descubre-su-importancia-y-aplicacion/>. (s.f.).

<https://www.latamglobalschool.com/blog/la-flexibilidad-y-la-adaptabilidad-son-claves-para-un-aprendizaje-exitoso/>. (s.f.).