



CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Edith Marcela Barjau Castellanos

Nombre del tema: Unidad 3. Característica de la inteligencia emocional

Parcial: I

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre de la profesora: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

ORIGEN DEL TERMINO

El concepto de inteligencia emocional fue propuesto por Salovey y Mayer en 1990, quienes lo definieron como la capacidad de razonar sobre las emociones y utilizarlas para mejorar el pensamiento.

En 1995, Daniel Goleman popularizó el concepto en su libro "Inteligencia emocional", donde profundizó en la importancia de la inteligencia emocional para la vida y el trabajo.

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)

La inteligencia tradicional se enfoca en habilidades cognitivas, como el razonamiento lógico, el pensamiento abstracto y la resolución de problemas, a menudo medida por pruebas estandarizadas.

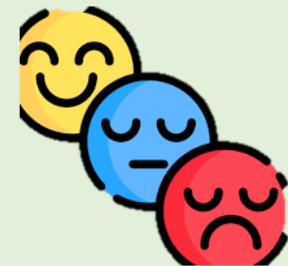
LAS CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS

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 sino que, por el contrario el cerebro aprende a lo largo de toda la vida de la persona

Autoconocimiento
Autorregulación
Empatía
Automotivación

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



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

La adaptabilidad, o la habilidad de ser flexible en diferentes situaciones, es fundamental para la inteligencia emocional. Una vez que te hayas vuelto bueno para reconocer tus emociones y las de los demás, usa la adaptabilidad para reaccionar de manera apropiada.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

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

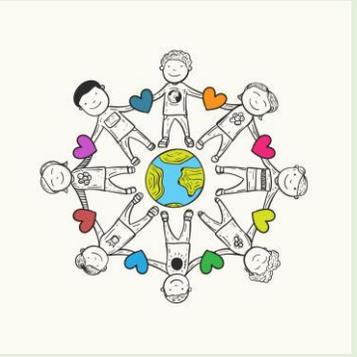
EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

La educación emocional es un proceso pedagógico que potencia la esfera afectiva junto con las habilidades cognitivas para promover un desarrollo integral de la personalidad. Se centra en mejorar el conocimiento y la gestión emocional para afrontar los desafíos diarios y mejorar el bienestar.

Educación emocional se centra en el proceso educativo para cultivar competencias sociales y emocionales en un entorno académico o formativo

SOLIDARIDAD CON OTROS

La solidaridad con otros significa apoyar y ayudar a otros sin esperar nada a cambio, compartiendo tanto recursos materiales como emocionales. Es un valor fundamental que fortalece lazos humanos y contribuye a una sociedad más justa y compasiva.



ASERTIVIDAD

La asertividad es la capacidad de expresar uno mismo de forma clara, directa y respetuosa, tanto para defender sus propios derechos como para respetar los de los demás. Es una habilidad que permite comunicar ideas, sentimientos y necesidades sin ser pasivo ni agresivo, encontrando un equilibrio entre el respeto a uno mismo y a los demás.

CAPACIDAD PARA LIDERAR

La capacidad de liderazgo (leadership ability) se refiere a la habilidad de influir, guiar y motivar a un grupo de personas para alcanzar objetivos comunes. Un líder no solo busca resultados, sino que también crea un entorno de trabajo donde los miembros del equipo se sientan valorados y comprometidos.

Características de un buen líder:
Comunicación efectiva
Empoderamiento
Inteligencia emocional