



Nombre del Alumno: Azucena Del Rosario López Vázquez

Nombre del tema: super nota

Parcial: 2do

Nombre de la Materia: desarrollo humano

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: psicología

Cuatrimestre: 6to

Pichucalco Chiapas a 5 de agosto del 2025

Características de la inteligencia emocional

¿Qué es?

Es la capacidad para reconocer, entender y manejar las emociones propias y ajenas, descrito por el escritor, psicólogo y maestro Daniel Goleman (1995)

Complementa

Inteligencia tradicional

Es la capacidad única y medible con la que se nace y se va desarrollando a lo largo de la vida



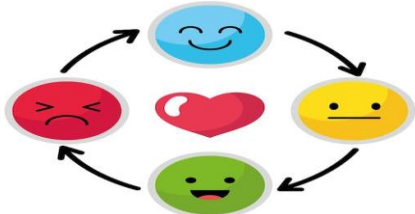
Características



“Reconocimiento y dominio”

Una persona con esta inteligencia es capaz de reconocer y dominar sus propias emociones y al igual emociones ajenas

1



“Empatía”

Se refiere a la capacidad de comprender y ponerse en el lugar de los demás.

2



“flexibilidad y adaptación”

La persona es capaz de ajustar sus emociones y respuestas a diferentes situaciones y cambios manteniendo una actitud positiva

3



“solidaridad”

Se refiere a entender y compartir los sentimientos de otras personas, mostrando empatía y apoyo incondicional.

4



“Asertividad”

Capacidad de expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y directa, respetando a los demás y a uno mismo.

5



“educación de las emociones”

Se centra en desarrollar habilidades de enseñanza y practicas con el objetivo de mejorar el bienestar emocional

6



Una persona con esta inteligencia es un líder puesto que busca soluciones transmitiendo calma y serenidad al resto de los demás.



Comunicación emocional

Según **Domenec Benaiges** la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo dos personas

La persona tiene que descifrar el mensaje y entenderlo solo así la comunicación es completa

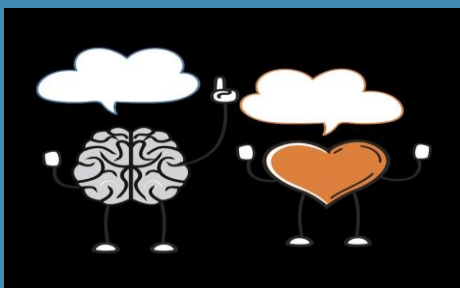
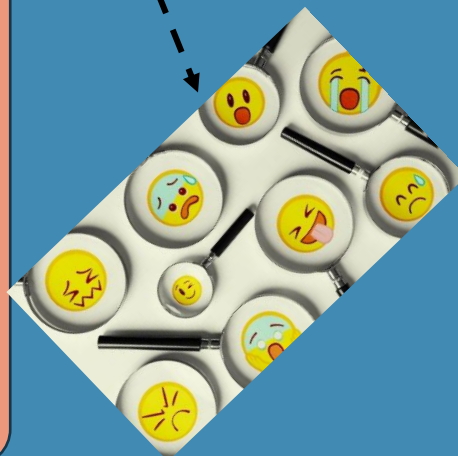
Comunicación emocional

Es la transmisión de nuestras emociones a otras personas, se utiliza comunicación verbal y no verbal



Importancia

- 1- Evita conflictos y discusiones
- 2- Construye relaciones solidas
- 3- Permite expresar los sentimientos sin miedo a ser juzgado
- 4- Bienestar emocional
- 5- Desarrollo personal
- 6- Fomenta la empatía
- 7- Crea confianza



Bibliografía

Universidad Del Sureste [UDS], 2025, antología desarrollo humano

https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/07/ul4Hf5kms2V9pSdbIaLQ-DESARROLLO_HUMANO.pdf

<https://imagenes.app.goo.gl/4JRsRhPoYb93cnNB6>

<https://imagenes.app.goo.gl/53rNe9S4wz32xIKC6>

<https://imagenes.app.goo.gl/rHCK54EgAyMfCwex9>

<https://imagenes.app.goo.gl/mgYKA893RXwVQxB7>

<https://imagenes.app.goo.gl/VqDxiSQpxxFawtzz9>

<https://imagenes.app.goo.gl/ujEK468NPnVNgx5i6>

<https://imagenes.app.goo.gl/hbPqAaZdbie6kN47>

<https://imagenes.app.goo.gl/25PrJD3T8D4cI5E46>

<https://imagenes.app.goo.gl/uY77ZmsSjq8YbRjd9>

<https://imagenes.app.goo.gl/8mKDQW9ZVp2Rtiu9>

<https://imagenes.app.goo.gl/J97Y7aMGNK34Aiy8>

<https://imagenes.app.goo.gl/xfivYGFXAjKYAiNE7>