



Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Susana García Zurita

Nombre del tema: Característica de la inteligencia emocional y personalidad saludable.

Parcial: I I

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Cynthia Álvarez Poumian

Nombre de la Licenciatura: Trabajo social y gestión comunitaria.

Cuatrimestre: 6to

Pichucalco, Chiapas a 5 de agosto de 2025

CARACTERISTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

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**.

Escribió un libro titulado “La inteligencia emocional” donde explica como la inteligencia de una persona no sólo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas.

La inteligencia tradicional

Es aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona **está determinada por un coeficiente intelectual**, que indica las capacidades académicas que tiene.

En la década de los 90 se empezó a considerar que la inteligencia tradicional no era suficiente para el logro de la felicidad y el éxito.

Característica de una persona con inteligencia emocional

- 1: Las capacidades emocionales adquiridas
- 2: Reconocen sus propias emociones y tiene dominio de ellas.
- 3: Frente a los diferentes desafíos cotidianos, tiene una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.
- 4: Una persona con inteligencia emocional tiene empatía es decir comprende las emociones propias y ajenas y las transforma para el beneficio de ambas.

- 5: Educación de las emociones: convierte emociones dañinas en sentimientos positivos.
- 6: Muestra solidaridad con otros
- 7: Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo.
- 8: Una persona que tenga en consideración estas características podrá ser un líder para otros.

Comunicación emocional

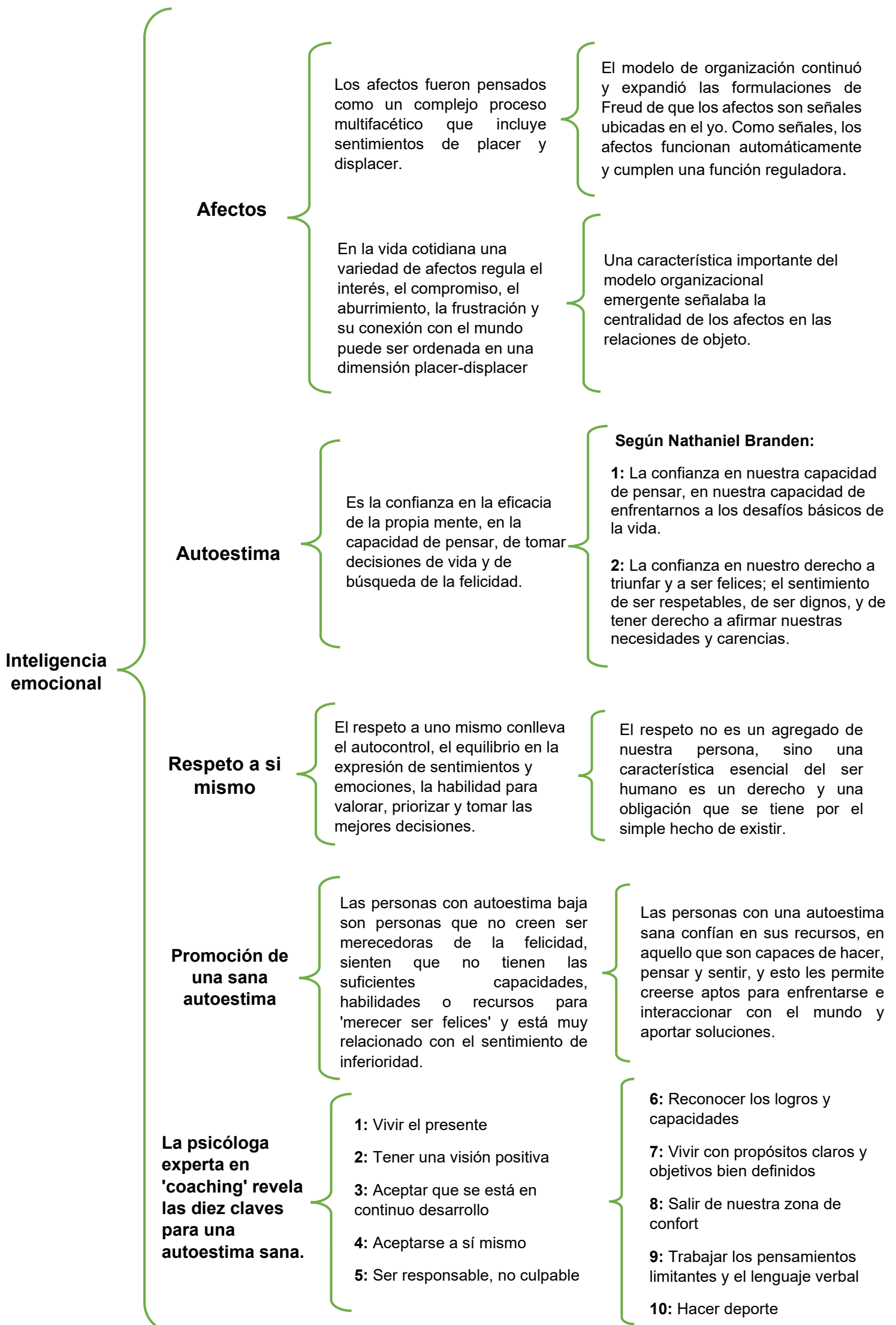
Comunicación emocional es aquella que tiene en cuenta las emociones de la persona que comunica, es decir el emisor, pero también de la persona o grupo de personas que reciben el mensaje, es decir los receptores.

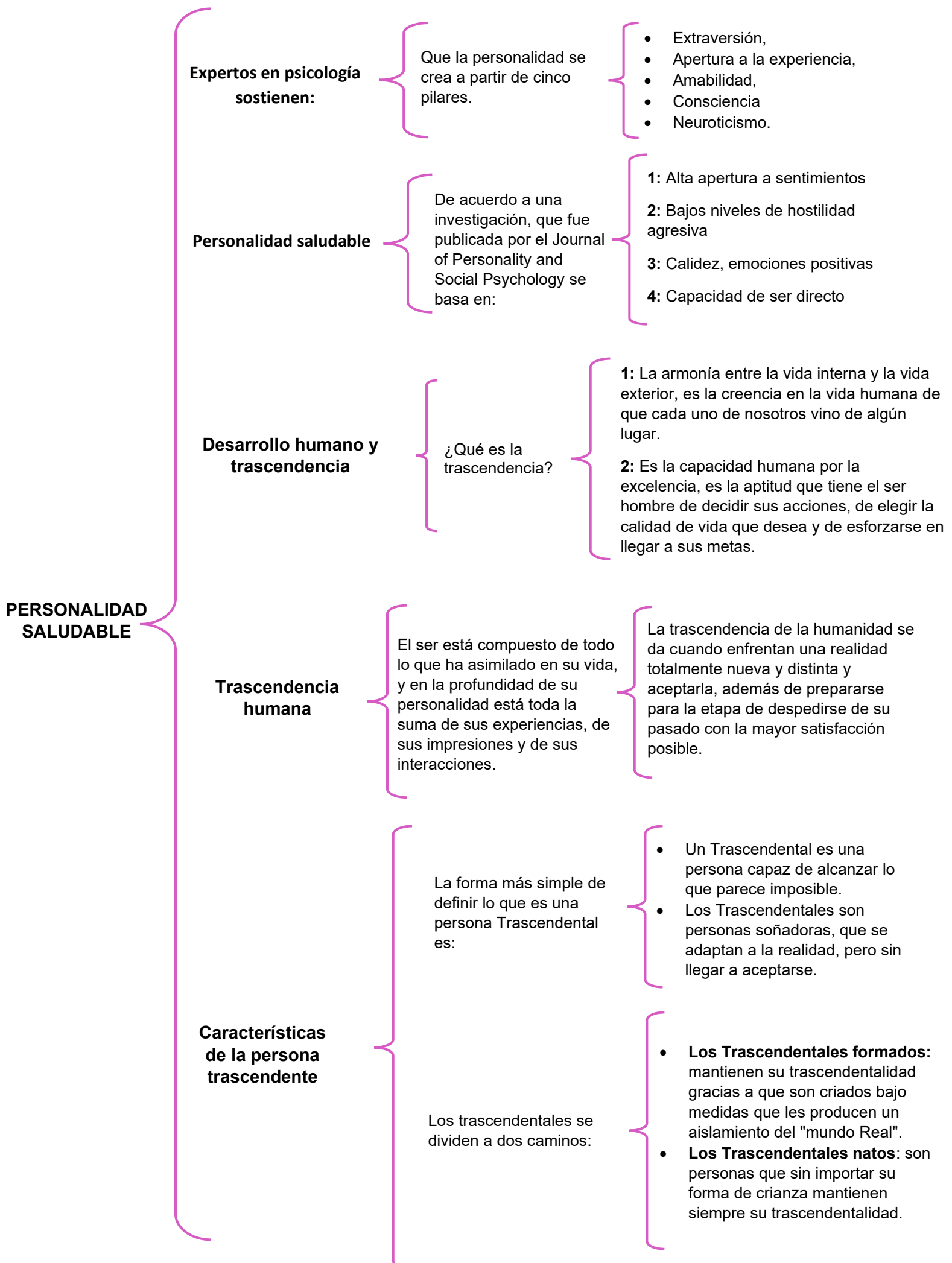
Comunicar de forma emocional implica tener claro qué emociones estamos sintiendo y qué van a sentir los demás cuando se las transmitamos. Las emociones se contagian, se propagan.

Importancia de la comunicación emocional

- 1: Evitar conflictos y discusiones.
- 2: Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca.

- 3: La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
- 4: Justificaremos más nuestros actos. Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos.





Referencias

Inteligencia emocional y personalidad saludable. (2025). En UDS, *Antología de desarrollo humano* (págs. 51-103). Comitán de Domínguez.