



UDS
Mi Universidad

SÚPER NOTA

Nombre del Alumno: Jatziri Guadalupe Galera Mendoza

Nombre del tema: Inteligencia emocional

Parcial: Tercer parcial

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

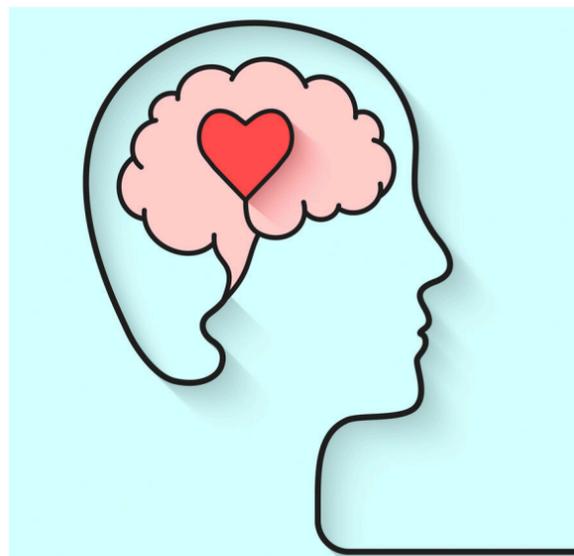
Cuatrimestre: 6to

Pichucalco, Chiapas; 05 de julio del 2025.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos.



¿EN QUÉ CONSISTE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Las emociones juegan un papel vital en la vida diaria.

En la trascendencia de las emociones de la vida diaria son muchas las ocasiones en que éstas influyen decisivamente en nuestra vida, aunque no se pueda percibir.

Gran parte de nuestras decisiones son influenciadas en mayor o menor grado por las emociones.

IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



Psicología-Online



EN EL TRABAJO	EN LA EDUCACIÓN	EN LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> Perseverar en el trabajo Trabajar en equipo Resolver conflictos interpersonales Ser asertivo/a para defender tus derechos Actuar con responsabilidad Ser empático/a con sus compañeros 	<ul style="list-style-type: none"> Desarrolla la perseverancia Mejora la agilidad mental Favorece la autodisciplina Desarrolla la empatía Mejora las relaciones personales. Incentiva la compasión y el altruismo 	<ul style="list-style-type: none"> Asienta las raíces de posteriores desarrollos personales Facilita un desarrollo óptimo Asienta los rasgos fundamentales de la personalidad de un ser humano

Psicología-Online

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

ORIGEN DEL TÉRMINO:

Daniel Goleman explica como la inteligencia de una persona no solo implica las habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas puesto que existe un gran abanico de inteligencias que se deben tener en cuenta.

INTELIGENCIA TRADICIONAL:

Se mide por variables duras donde la capacidad de la persona esta determinada por un coeficiente intelectual que indica cuán inteligente tiene.

CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS:

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 y ésta sera medida en gran parte por la inteligencia emocional.

RECONOCIMIENTO Y DOMINIO:

Es capaz de reconocer las propias emociones y dominar así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender mas allá de lo que expresan las palabras.

FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD:

Tienen el control de las emociones y, presentan frente a los desafíos cotidianos, una alta flexibilidad y adaptabilidad a los cambios imprevistos.

EMPATÍA:

Es una persona que no solo comprende las emociones propias sino que las transforma para el beneficio de ambos.

EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES:

Es preciso y posible, reeducar aquellas emociones dañinas y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida y en su relación con otras.

SOLIDARIDAD CON OTROS:

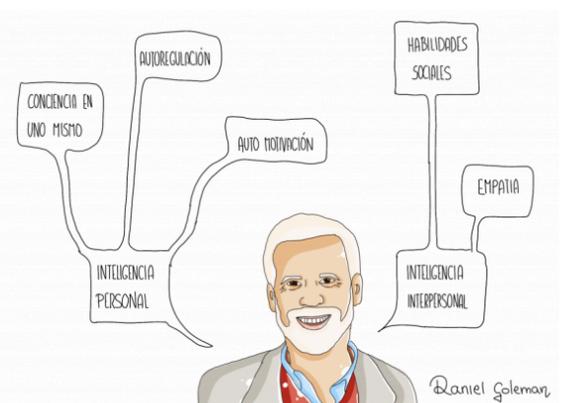
Sentimiento de solidarizarse en relación a otros. No solo incluye cuestiones económicas o materiales sino que, también la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.

ASERTIVIDAD:

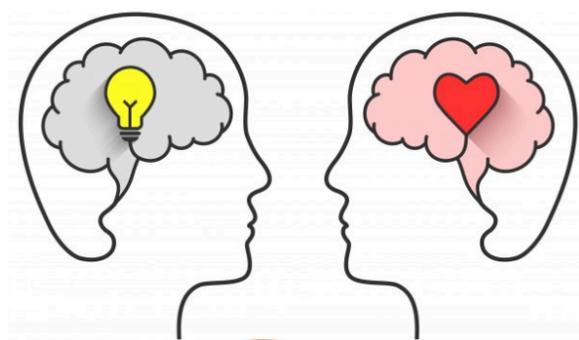
Reconoce aquello que desea y sabe como lograrlo puesto que se tiene un equilibrio entre sus emociones. Sus emociones no le dominan sino que no utiliza el reconocimiento para su beneficio y el de los demás.

CAPACIDADES DE LIDERAR:

Una persona que tenga consideración con 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 presenten.



Daniel Goleman



BIBLIOGRAFÍA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE [UDS], (2025), ANTOLOGÍA DE DESARROLLO HUMANO

OBTENIDA DE:

https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/05/YdrHqCDyUbmjlbx0WDTp-DESARROLLO_HUMANO.pdf

OTRAS BIBLIOGRAFÍAS:

https://cdn0.psicologia-online.com/es/posts/1/9/1/cual_es_la_importancia_de_la_inteligencia_emocional_6191_600.jpg

<https://concepto.de/wp-content/uploads/2014/08/INTELIGENCIA-EMOCIONAL1-e1551205599172.jpg>