



SUPER NOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: YAZURI
GUADALUPE ALVAREZ GARCIA

NOMBRE DEL TEMA: INTELIGENCIA
EMOCIONAL

NOMBRE DE LA MAESTRA: PSIC. LUISA
BETHEL LOPEZ SANCHEZ

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO
HUMANO

PARCIAL :3°

CUATRIMESTRE : 6°

LICENCIATURA : ENFERMERÍA

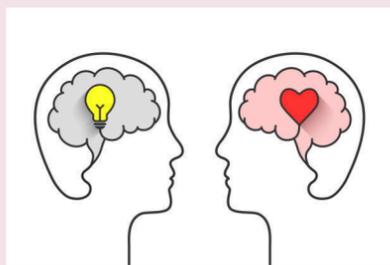
ELABORACIÓN: PICHUCALCO, CHIAPAS;
06 DE JULIO DEL 2025

INTELIGENCIA EMOCIONAL



CONCEPTO

La inteligencia emocional es la capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones. Implica habilidades como la autoconciencia, el reconocimiento de las expresiones de otras personas



Origen del concepto de inteligencia emocional:

- Percibir emociones
- Manejar las emociones
- comprender las emociones
- Utilizar las emociones



Daniel Goleman

Y su libro, "Inteligencia Emocional", supuso toda una revolución al aportar pruebas científicas acerca de la influencia que tienen las emociones en nuestra vida.

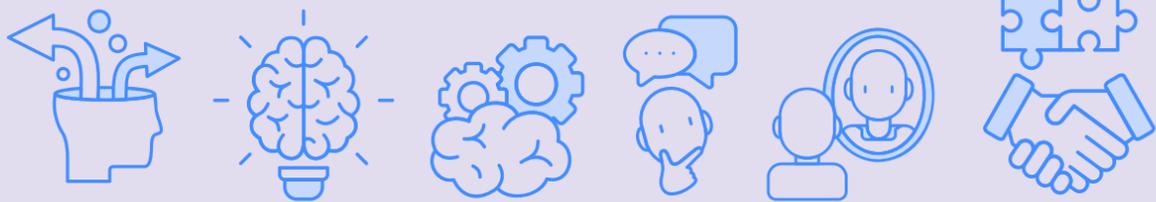
Goleman sostiene que las competencias emocionales se dividen en dos categorías:

- Las primeras se refieren a la relación que establecemos con nosotros mismos.
- la segunda a las relaciones que tenemos con los demás.



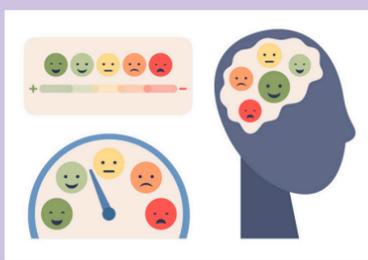
EN QUE CONSISTE:

La inteligencia emocional nos ayuda a construir relaciones más sólidas, tener éxito en la escuela y el trabajo, y perseguir de manera efectiva nuestras metas personales y profesionales.



También nos ayuda a conectarnos con nuestros sentimientos, convertir la intención en acción y tomar decisiones sobre lo que realmente nos importa.

Es una parte fundamental de nuestro crecimiento personal. Algunas teorías sobre la inteligencia emocional sugieren que se puede aprender y fortalecer, mientras que otros argumentan que es un rasgo innato.



IMPORTANCIA



Es una destreza esencial que influye en todos los aspectos de nuestra vida. Al potenciarla, podemos mejorar nuestra calidad de vida, fortalecer nuestras relaciones interpersonales y tomar decisiones más acertadas.

- Hace que tomes el control de tus emociones
- Te ayuda a decidir mejor
- Te permite manejar mejor el estrés
- Te impulsa a crecer personal y profesionalmente
- Te invita a desarrollar tu resiliencia



CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

• Origen del término

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 lingüística puesto que existe un gran abanico de inteligencia que deben ser tenidas en cuenta.

En su libro, Goleman utiliza términos como alfabetismo entre otros.

• LA INTELIGENCIA TRADICIONAL

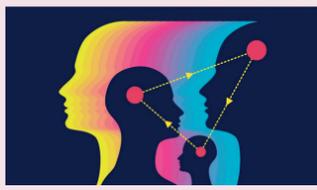
La experiencia. la inteligencia tradicional se manifiesta como el arte de recopilar, analizar y utilizar información para impulsar la toma de decisiones estratégicas.



Se podría decir que la inteligencia emocional complementa a la inteligencia tradicional para poder alcanzar el éxito personal o grupal.

• LAS CAPACIDADES EMOCIONALES ADQUIRIDAS

Son habilidades que se desarrollan a través de la experiencia y la formación, permitiendo a las personas reconocer, comprender, regular y expresar sus emociones de manera efectiva, tanto en sí mismas como en los demás.



Su desarrollo a través de la educación, el entrenamiento y la práctica reflexiva puede marcar una gran diferencia en la forma en que las personas se relacionan consigo mismas y con los demás.

• RECONOCIMIENTO Y DOMINIO DE EMOCIONES

Es una habilidad fundamental para el bienestar emocional y mental.

Reconocer nuestras emociones nos ayuda a responder de manera adecuada a diferentes situaciones.



Por ejemplo, al identificar la ira, podemos tomar medidas para calmarla antes de que afecte negativamente nuestras interacciones.

• 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.



En otras palabras se comprendió que no sólo bastaba con un alto CI sino que, la persona era mucho más productiva si poseía un control de la inteligencia emocional puesto que esto le generaba mucha más adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios.

• EMPATÍA

Es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona, entender sus sentimientos y perspectivas, aunque no necesariamente compartirlas o estar de acuerdo con ellas.



• EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo



• SOLIDARIDAD CON OTROS

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



• 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.



• CAPACIDADES PARA LIDERAR

Una persona que tenga en consideración éstas 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 presente.



Fuentes Bibliográficas

1. <https://share.google/ilNk2hfZ558kukWKA>
2. <https://share.google/7FYTZ1nK81W8WmCfn>
3. <https://share.google/hQGuS3h2looRr7Jhb>
4. <https://share.google/8lzfK3Cb0cQSm0ER0>
5. <https://share.google/YTRF0Hmx8ymljnj9A>
6. <https://share.google/BynMKrHUGn6ch6nhb>
7. <https://concepto.de/empatia/>
8. <https://share.google/FoQykOpuy2mFYV9xu>