



*Nombre del alumno: Karla Gpe. Mérito Gómez.*

*Nombre del tema: Inteligencia Emocional.*

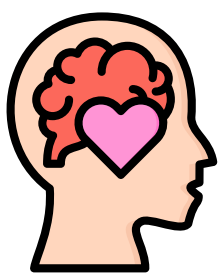
*Nombre de la Materia: Desarrollo humano.*

*Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez.*

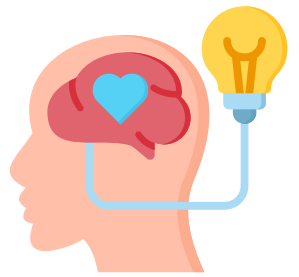
*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 6°*

*Parcial: III*

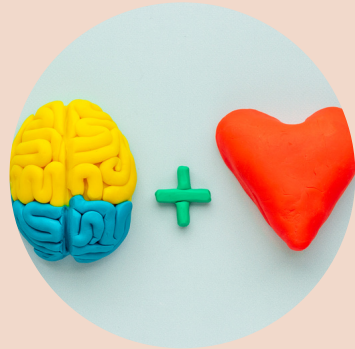


# INTELIGENCIA EMOCIONAL



## ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional es la capacidad que tiene una persona para identificar, comprender, manejar y expresar adecuadamente sus emociones, así como para reconocer y responder a las emociones de los demás de forma empática y constructiva. Este tipo de inteligencia es fundamental para el bienestar personal, la salud mental, el éxito académico, laboral y social, y se puede desarrollar y fortalecer a lo largo de la vida.



## ¿EN QUE CONSISTE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



La inteligencia emocional consiste en saber manejar bien las emociones, tanto las propias como las de los demás. Es ser consciente de lo que uno siente, poder controlar esas emociones cuando es necesario, y también entender cómo se sienten otras personas para actuar con empatía.

No se trata de reprimir lo que uno siente, sino de reconocerlo, expresarlo de forma adecuada y tomar buenas decisiones a partir de eso.

## IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es fundamental porque permite reconocer, controlar y expresar adecuadamente las emociones, lo que mejora las relaciones personales, el bienestar mental y el desempeño social y profesional. Ayuda a tomar decisiones acertadas, manejar el estrés, resolver conflictos, ser empático, adaptable y ejercer un liderazgo positivo.



## CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### 1. Origen del término

Daniel Goleman popularizó el término inteligencia emocional en 1995, destacando que la inteligencia va más allá del Coeficiente intelectual.

### 2. Inteligencia tradicional

El Coeficiente intelectual no explica por sí solo el éxito personal; hay otras habilidades clave, como las emocionales.

### 3. Capacidades adquiridas

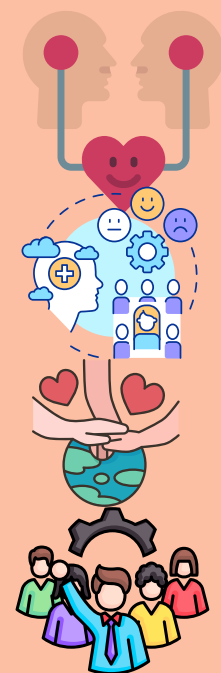
La inteligencia emocional se aprende y desarrolla durante toda la vida.

### 4. Reconocimiento y dominio emocional

Consiste en identificar y controlar emociones propias y ajenas.

### 5. Flexibilidad y adaptabilidad

Permite afrontar cambios y desafíos con calma y eficacia.



### 6. Empatía

Capacidad de comprender emociones de otros y usar esa comprensión para actuar positivamente.

### 7. Educación emocional

Las emociones pueden reeducarse, transformando las negativas en positivas.

### 8. Solidaridad

Implica apoyar emocionalmente a otros, no solo con ayuda material.

### 9. Asertividad

Saber lo que se quiere y expresarlo con equilibrio emocional.

### 10. Liderazgo

El líder emocionalmente inteligente guía con calma, empatía y buena comunicación.



## CONCLUSIÓN

La inteligencia emocional es una habilidad clave para vivir mejor, ya que nos permite entender nuestras emociones y las de los demás, tomar decisiones más acertadas y relacionarnos de manera más sana y positiva. No se trata solo de ser inteligente en lo académico, sino también en cómo manejamos lo que sentimos. Desarrollarla nos ayuda a crecer como personas, a superar obstáculos con calma y a construir vínculos más fuertes en todos los aspectos de la vida.



# REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

---

1. ANTOLOGÍA UNIVERSIDAD DEL SURESTE.
2. <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>
3. <https://ciencia.unam.mx/leer/1504/-por-que-es-importante-la-inteligencia-emocional->
4. [¿En qué consiste? elaborado con mis propias palabras junto con la conclusión.](#)