



UDS

Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre de la alumna: Alondra Janeth Pérez Gutiérrez.

Nombre del tema: Unidad III: Inteligencia Emocional.

Parcial: 3°.

Nombre de la materia: Desarrollo Humano.

Nombre de la maestra: Psic. Luisa Bethel López Sánchez.

Nombre de la licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 6to.

Pichucalco Chiapas a 04 de Julio del 2025.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

CONCEPTO



Para Goleman, la **inteligencia emocional** es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.



Implica habilidades



- la autoconciencia
- Reconocimiento de las expresiones de otras personas
- la regulación de las emociones propias para impulsar las conductas deseadas.



GOLEMAN → En 1995, el psicólogo Daniel Goleman (1943) presentó su libro *Inteligencia emocional*



Una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás.

EN QUE CONSISTE

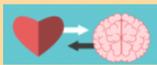


La inteligencia emocional es como tener un "radar" especial para entender qué sentimos por dentro y también para captar cómo se sienten los demás. Es saber manejar esas emociones sin que nos controlen, para actuar de manera más calmada y acertada.

En vez de enojarte y explotar cuando algo sale mal, usas esa inteligencia para respirar, pensar y responder sin lastimar a nadie. También es poder ponerse en los zapatos de otra persona, entender su punto de vista y así llevarte mejor con ella.



En pocas palabras, es ser consciente de tus emociones y usarlas para tomar mejores decisiones y tener relaciones más saludables.



IMPORTANCIA

Desempeña un papel central en el desarrollo de las relaciones humanas, porque facilita la comunicación y el entendimiento mutuo. Además, ayuda a abordar y resolver conflictos de forma armoniosa, contribuyendo al bienestar general.



• Mejora las relaciones interpersonales.

• Mejora las relaciones interpersonales.

• Reduce el estrés y la ansiedad

• Facilita la toma de decisiones

• Promueve el liderazgo efectivo

• Promueve el liderazgo efectivo

• Fomenta el desarrollo personal

• Aumenta la motivación y el logro de objetivos

3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. **Origen del término:** Surge como un concepto completamente novedoso del escritor, psicólogo y profesor Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado "La inteligencia emocional"



Explica como la inteligencia de una persona no sólo implica las **habilidades o destrezas matemáticas o lingüísticas** puesto que existe un gran abanico de inteligencias que deben ser tenidas en cuenta.



Goleman utiliza términos como alfabetismo emocional, empatía, artes sociales entre otros.



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

2. La inteligencia tradicional



Es aquella que se mide por variables duras donde la capacidad de la persona está determinada por un CI (coeficiente intelectual) que indica cuán inteligente (capacidades académicas) tiene



No llegaba a explicar por qué en ciertos casos una personas con un reducido CI llegaba a alcanzar resultados tan positivos a nivel social; alta estima, gran respeto, grandes logros a nivel personal, etc. Es decir, llegaba a ser un líder nato.



3. Las capacidades emocionales adquiridas



También conocidas como competencias emocionales, son habilidades que se desarrollan a través de la experiencia y la formación para comprender, expresar y regular nuestras propias emociones, así como las de los demás.

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**



4. Reconocimiento y dominio de emociones



Una persona con este tipo de inteligencia es capaz de reconocer las **propias emociones y dominarlas** así como también es capaz de reconocer las emociones ajenas y comprender más allá de lo que expresan las palabras.



5. 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.

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.

6. Empatía



Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, vivenciar lo que la otra persona siente.



Es comprender emocionalmente lo que le sucede a otra persona.



Una persona con inteligencia emocional tiene empatía pero utiliza esta habilidad para poder resolver una situación determinada.



7. Educación de las emociones

Hace varias décadas atrás se creía que las emociones no eran posibles educarlas, ni siquiera se las tenía en consideración.



Según la inteligencia emocional, reeducar aquellas emociones dañinas (sentimientos de rencor, ira, odio, etc) y transformarlos en sentimientos positivos que ayuden a cada persona en su vida

8. Solidaridad con otros



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



No sólo incluye cuestiones económicas o materiales sino que, también, implica la solidaridad desde lo emocional, la contención o la palabra que otra persona necesita.

9. Asertividad



Una persona con alta inteligencia emocional reconoce aquello que desea y sabe cómo lograrlo puesto que tienen un equilibrio entre sus emociones.

10. Capacidades para liderar



Una persona que tenga en consideración 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 le presenten.



Busca la solución, transmitiendo calma y serenidad al resto de las personas. Esto, lo ejecuta no solo desde la palabra sino también desde la percepción, comunicando de manera global y dirigiendo a un grupo

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.iberdrola.com/talento/que-es-inteligencia-emocional>

<https://concepto.de/inteligencia-emocional/>

<https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

<https://observatorio.tec.mx/inteligencia-emocional/#:~:text=Cuando%20hablamos%20de%20inteligencia%20emocional,superar%20desaf%C3%ADos%20y%20aminorar%20conflictos.>

<https://conidea.mx/inteligencia-emocional/>

<https://amayaco.com/inteligencia-emocional/caracteristicas-de-la-inteligencia-emocional>

<https://psicologiaymente.com/psicologia/importancia-inteligencia-emocional-vida-cotidiana>

<https://asispa.org/para-que-sirve-la-inteligencia-emocional/>

<http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/demtm/termino.php?l=1&t=banio-tina>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/763ede1499198a83e2188c2d76e5c563-LC-606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>